



Een leerling met astma

INFORMATIE EN ADVIES VOOR LERAREN



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

Een leerling met astma

INFORMATIE EN ADVIES VOOR LERAREN

Deze brochure geeft uitleg over het ziektebeeld astma met daarbij speciale aandacht voor de mogelijke gevolgen van deze ziekte op school. Tevens krijgt u adviezen om zo goed mogelijk te kunnen inspelen op een leerling met deze aandoening.

Wat is ASTMA?

Astma is de meest voorkomende chronische ziekte bij kinderen en jongeren. Het is een lichamelijke aandoening, waarbij erfelijke en allergische aspecten een grote rol spelen. Klachten ten gevolge van de ziekte treden niet dagelijks en vaak in wisselende mate op. Het is dan ook een aanvalsgewijze aandoening. Astma is voor de omgeving vaak een onzichtbare ziekte. Vaak vinden de klachten aan het eind van de nacht of in de vroege ochtend plaats, terwijl het overdag veel beter gaat. In het algemeen is de behandeling met medicatie succesvol.

Het kind moet zich dan wel aan de voorgeschreven medicatie en leefregels houden. Kern van het ziektebeeld astma is de overgevoeligheid van het longslijmvlies: de luchtwegen reageren te sterk, te snel en te lang op prikkels. De binnenkant van de luchtwegen (slijmvlies) reageert namelijk met een irritatie- en ontstekingsreactie en raakt daardoor opgezwollen en verstopt met slijm. Bovendien kan samentrekking van de spieren rondom de luchtwegen plaatsvinden, waardoor deze tijdelijk vernauwd raken. Met longfunctieonderzoek in het ziekenhuis, kan men de mate van luchtwegvernauwing meten.



Veel voorkomende klachten zijn: hoesten, piepende ademhaling, kortademigheid bij inspanning, benauwdheid. Naar schatting heeft 60 - 70% van de kinderen met astma, ook inspanningsgebonden klachten. Hierdoor kunnen benauwdheidsklachten ontstaan tijdens of kort na inspanning. Deze klachten kunnen nog enkele uren of zelfs de dag erna aanhouden.

Vaak hebben kinderen met astma ook andere allergische ziekten zoals eczeem, hooikoorts of voedselallergie.

Prikkels die kunnen leiden tot astmatische klachten, zijn in twee groepen te verdelen:

1. aspecifieke prikkels zoals rook, temperatuurwisselingen, virale luchtweginfecties, inspanning, emoties, prikkelende luchtjes (parfum, kooklucht, schoonmaakmiddelen etc.).
2. specifieke of allergische prikkels. De meest voorkomende is huisstofmijt (70%), vaak ook allergie voor pollen, bepaalde planten, dieren, schimmels, voedingsmiddelen (noten, citrusvruchten, paprika, ei en nog veel meer).

Juist vanwege de hyperreactiviteit van luchtwegen is een kind met astma verhoogd gevoelig ten opzichte van een kind zonder astma en bovendien kan een heel klein beetje prikkeling al voldoende zijn voor een ernstige reactie. Bij prikkeling door blootstelling aan allergenen, kunnen klachten door de jaren heen in ernst toenemen.

Hoe vaak komt astma voor?

Cijfers hierover verschillen, maar ongeveer 10 - 15% van alle kinderen heeft een vorm van astma. Ongeveer 70 - 80% van deze kinderen zijn tevens allergisch. Het astmafonds gaat uit van een totaal van 115.000 kinderen met de diagnose astma. Het RIVM (2010), schat dat 4% van alle kinderen regelmatig last heeft van astma. Astma heeft een sterk familiale en erfelijke component.

DE BEHANDELING

Zelfmanagement is een belangrijke doelstelling in de (medische) behandeling van astma. De behandeling vindt langs drie wegen plaats: sanering van de omgeving, medicatie en leefregels voor gezond gedrag.

Sanering

Onder sanering wordt verstaan: het verwijderen of vermijden van prikkels. De allerbelangrijkste prikkel om volledig te mijden is blootstelling aan sigarettenrook. Verder kan het aanpassen van de woonomgeving belangrijk zijn, zodat er minder huisstofmijt aanwezig is. De school kan bijdragen door te zorgen voor een goed schoongemaakt en gelucht klaslokaal en het garanderen van een rookvrije omgeving, zowel binnenshuis als buiten op en rond het schoolplein. Het vermijden van prikkels buiten de eigen woonomgeving is vaak moeilijk. Denk aan blootstelling aan pollen (stuifmeel), bijvoorbeeld tijdens het schoolkamp. In dat geval kan extra medicatie helpen.

Medicatie

Er zijn drie groepen medicijnen:

1. Luchtwegverwijders bedoeld om de doorgankelijkheid van de luchtweg te vergroten. Meestal in te nemen als er klachten optreden, bijvoorbeeld salbutamol (Ventolin, Airomir).
2. Ontstekingsremmers, bedoeld om de ontstekingen aan de luchtwegen te onderdrukken of te voorkomen. Dit is vaak onderhoudsmedicatie, bijvoorbeeld fluticason (Flixotide), beclometason (Qvar).
3. Allergiebehandeling (anti-histaminica of neusspray met ontstekingsremmers).

Leefregels

Naast medicatie is gezond gedrag belangrijk, vooral vanwege de preventieve werking. Behandeling van astma bij kinderen is erop gericht aan zoveel mogelijk dagelijkse activiteiten te kunnen deelnemen. Met name de mate van medicatie en eventuele extra doseringen kunnen hiertoe bijdragen. Het is van groot belang dat het kind gestimuleerd wordt om te bewegen en aan sport te (blijven) doen.

Een aantal leefregels is:

- Zo regelmatig mogelijk leven.
- Voorkomen van blootstelling aan sigarettenrook (actief en passief).
- Medicatie innemen volgens voorschrift (regelmatig en met adequate techniek).
- Opbouw en handhaven van een goede conditie onder meer door regelmatig te bewegen.
- Degelijke en geleidelijke warming up bij inspanningsastma, eventueel met gebruik van luchtwegverwijders voorafgaand aan inspanning.
- Letten op de ademhaling en ademtechnieken bij benauwdheid.
- Voorkomen en/of vermijden van prikkels. Zorgen voor een goed schoongemaakt en geventileerd klaslokaal.

SYMPTOMEN VAN ASTMA

Kinderen die vaak benauwd zijn, hebben de neiging enigszins gebogen te gaan zitten met opgetrokken schouders. Dit kan een gewoontehouding worden. Let dus in het algemeen op de houding van een kind met astma. In de klas hoeft een benauwdheid niet zo op te vallen en wordt deze pas zichtbaar bij lichamelijke inspanning tijdens het buitenspelen in de pauze of bij gymnastiek. Juist bij inspanning is het voor kinderen belangrijk zelf hun grenzen te leren kennen. Ze verwarren vaak buiten adem zijn na inspanning (hijgen) met benauwdheid. Benauwdheid bij inspanning geeft vaak een piepende uitademhaling. Men kan klachten zoveel mogelijk voorkomen door een geleidelijke, degelijke warming up en gebruik van een luchtwegverwijderend medicijn (salbutamol) voorafgaand aan inspanning.

Er zijn kinderen die alléén last hebben van inspanningsbenauwdheid: alleen bij inspanning krijgen ze dan klachten (benauwdheid, piepen en/of hoesten), niet van andere prikkels. In dat geval moeten ze hun luchtwegverwijder nemen voor bijvoorbeeld gymnastiek en/ of zwemmen. Dat helpt vaak goed.

Lichamelijke inspanning moet niet vermeden worden, integendeel: een goede conditie geeft minder veel en minder vaak klachten. Ook buitenspelen moet men niet vermijden, alleen bij erge mist kan binnenblijven wel eens beter zijn voor kinderen die daar erg gevoelig voor zijn.

Een plotselinge overgang van de warmte binnen naar flink koud buiten kan benauwdheid uitlokken, maar alleen als het heel plotseling gaat. Net als andere lichamelijke activiteit is ook zwemmen voor kinderen met astma goed. Ook bij zwemmen kan inspanningsbenauwdheid optreden. Tevens kunnen kinderen gevoelig zijn voor dampen in het zwembad.

Een ernstige aanval van benauwdheid is niet te missen: piepende ademhaling, opgetrokken schouders, steun zoeken op de handen, de hulpademhalingspijpen in hals en schouder doen mee. De angst voor benauwd worden kan maken dat het kind inspannende activiteiten vermijdt.



Belemmerde ademhaling kan angstig maken en de vitaliteit verminderen, de vitaliteit van het lichaam die voor kinderen zo belangrijk is om zich lichamelijk, cognitief, sociaal en emotioneel te ontwikkelen. Het aanleren van een positieve grondhouding ("Wat kan je allemaal wél?") zal bijdragen tot de opbouw van een reëel en positief zelfbeeld. Toch is het belangrijk de tijdelijke beperking die astma met zich mee kan brengen goed uit te leggen. Zowel een ontkennende als een beschermende houding moet vermeden worden.

GEVOLGEN VOOR HET ONDERWIJS

Astma is een aandoening waar je mee moet leren omgaan: door de signalen van het lichaam te leren kennen, door op tijd de juiste medicatie te nemen, door prikkels zo mogelijk te vermijden en door goed om te gaan met lichamelijke inspanning. Ervaring leert, dat er nog al eens sprake is van onbegrip bij familieleden, sportclubs en school.

Benauwdheid maakt dat de normale uitingen van emoties (opgewonden praten en bewegen, uitleggen, huilen, protesteren) niet altijd mogelijk zijn. Deze emoties en uitingen kunnen namelijk triggers zijn.

Door de aandoening kunnen niet alle activiteiten worden uitgevoerd, kan nachtrust verstoord worden en kan er soms ook acute stress ontstaan. Astma hoeft geen bedreiging te zijn voor de ontwikkeling, maar het kan wel veel vragen van ouders en kind. In principe kunnen alle eisen, die aan kinderen zonder astma gesteld worden ook aan kinderen met deze ziekte gesteld worden. Ze verdienen daarbij steun van de omgeving en met name van de school.

Ik mag gebruik maken van de lift op school als ik erg benauwd ben. Er mag dan een vriendinnetje mee. Dat is fijn!

Suzanne, 14 jaar

Cognitieve consequenties

In het algemeen heeft astma geen directe invloed op de cognitieve mogelijkheden van een kind. Door regelmatig schoolverzuim en door minder actieve aanwezigheid tijdens de les kan er wel een achterstand optreden.

Motorische vaardigheden en bewegingsonderwijs

Ook hiervoor geldt hetzelfde: in het algemeen geen directe consequenties. Maar door het vermijden van inspanning (omdat dit een aanval zou kunnen uitlokken) kunnen de motorische vaardigheden minder ontwikkeld zijn. Een motiverende en stimulerende leraar is hierbij gewenst!

In principe kan een kind met astma gewoon deelnemen aan de bewegingslessen. Overleg met de ouders of preventieve medicatie (luchtwegverwijders zoals salbutamol) nodig is. Een langzame warming-up en het langzaam opbouwen van piekinspanningen kunnen een aanval voorkomen.

Belang van onderwijs

School biedt houvast en structuur, geeft uitdaging en stelt eisen, leidt aandacht af van ziekte, biedt veel mogelijkheden tot contact met leeftijdsgenoten en dus tot sociale ontwikkeling en biedt toekomstgerichtheid.

TIPS EN ADVIEZEN

Protocol bij benauwdheid

De belangrijkste aanbeveling is om aan het begin van het leerjaar met de ouders/jongere overleg te hebben en een protocol voor handelen op te stellen. Leg deze gegevens vast. Noteer op dit protocol altijd alle wijzigingen die zich in de loop van het schooljaar voordoen.

Als een kind een aanval van benauwdheid heeft, ga dan als volgt te werk:

- Blijf rustig en kalmeer het kind.
- Stimuleer het kind rustig te blijven ademen.
- Laat het kind de ademhalingsoefeningen, als hij die heeft geleerd, toepassen.
- Laat het kind de volgens protocol voorgeschreven medicijnen innemen.

- Lukt het niet de benauwdheid onder controle te krijgen, schakel dan de ouders in. Verdere aanbevelingen zijn (zie ook de volgende paragraaf):
- Zorg ervoor dat je weet voor welke specifieke prikkels dit kind gevoelig is.
- Probeer een beeld te krijgen van het klachtenpatroon en leer de signalen voor dit kind te herkennen.

AANPASSINGEN OP SCHOOL

De volgende maatregelen kunnen genomen worden om een gezondere omgeving te krijgen (prikkels verminderen):

- Neem, indien mogelijk, gladde en afneembare vloerbedekking.
- Ventileer het lokaal regelmatig (bijvoorbeeld door in de pauzes de klas flink te luchten).
- Zorg dat er geen stofnesten kunnen ontstaan (o.a. door dichte kasten te gebruiken).
- Zorg dat er geen dieren in het lokaal komen of alleen dieren waar geen van de kinderen allergisch voor is.
- Vermijd sterk geurende of bloeiende planten en bloemen, veldbloemen en grassen, dennen (kerst)bomen.
- Let bij de verzorging van planten op schimmelvorming.
- Zorg voor een rookvrije omgeving waarbij op en rondom school door ouders of leerkrachten niet gerookt wordt.
- Aanpassingen in (zit)meubilair (soms) in verband met de houding.
- Vermijd scherpe luchtjes (spuitbus, oplosmiddelen) bij bijvoorbeeld creatieve vakken.
- Pas individueel of meer algemeen de opbouw van de gymles aan.
- Zorg voor een constante, niet vochtige temperatuur in de klas en op de gang.
- Stimuleer begrip bij de klasgenoten door astma bespreekbaar te maken in de klas.
- Geef uitleg over het waarom van bepaalde maatregelen (traktaties, planten, dieren, kunstkerstboom).
- Stimuleer de leerling een spreekbeurt over astma te houden. Het [Longfonds](#) heeft hiervoor materiaal en lespakketten ontwikkeld. In sommige gevallen is het mogelijk dat een astmaverpleegkundige voorlichting komt geven in de klas.

Communicatie tussen leraar, leerling, gezin en de klas/school

Bij een aandoening als astma spelen bij ouders allerlei vragen en onzekerheden. Het inschatten van risico's is geen eenvoudige zaak. Wissel ervaringen met de ouders uit, waarbij de zienswijze van de ouder(s) centraal dient te staan. Overmatig verzuim door astma is niet nodig en is door een goede communicatie met de ouder(s) tot een minimum te beperken.

Ouders weten vaak de specifieke tekenen die bij hun kind horen. Zo wordt het ene kind bij benauwdheid stil en erg rustig en neemt de concentratie af, terwijl het andere kind vlak voor of in het begin van benauwdheid juist erg druk en minder gezellig kan worden. De ouders kennen deze signalen het beste. Kinderen zelf noemen zich niet zo snel benauwd, eerder klagen ze over vermoeidheid, buikpijn of hoofdpijn. Het is van belang dat ze zelf de signalen van benauwdheid leren (her)kennen. Zo weten kinderen wanneer ze hun luchtwegverwijdende medicijnen moeten nemen. Terugkoppeling naar ouders is van groot belang. Ook als kinderen in de klas niet benauwd zijn, kunnen er effecten zijn.

Het kan belangrijk zijn de behandelend arts te raadplegen over de keuze van vervolgonderwijs of beroepsonderwijs

Ondersteuning van school en leerling

Heeft u een leerling die chronisch of langdurig ziek is, dan kunt u voor advies en begeleiding een beroep doen op een consulent onderwijsondersteuning zieke leerlingen. Dat kan wanneer uw leerling op school problemen ondervindt als gevolg van zijn ziekte, maar ook wanneer hij thuis is of opgenomen in een ziekenhuis. Als uw leerling onder behandeling is van een Universitair Medisch Centrum, kunt u ondersteuning krijgen van een consulent van de [Educatieve Voorziening](#) van het betreffende Universitair Medisch Centrum. In andere gevallen kunt u een beroep doen op een consulent van het [Onderwijsadviesbureau](#) in uw regio.



KlasseContact

De **Klasgenoot** is een ICT-set, bedoeld voor een leerling die door ziekte lange tijd niet naar school kan komen. Met de Klasgenoot kan uw leerling vanuit huis of vanuit het ziekenhuis lessen volgen en contact onderhouden met zijn medeleerlingen. De consultant onderwijsondersteuning zieke leerlingen kan dit voor u regelen.

Informeer de klas

Het is belangrijk om de klasgenoten van de zieke leerling te **informeren**, zeker als er vragen leven of als de gevolgen van de ziekte in de klas merkbaar zijn. Openheid stimuleert het meeleven van de klas en voorkomt dat er onjuiste verhalen de ronde gaan doen. Vaak schamen kinderen zich voor gebruik van medicatie. Het kan helpen een kind met astma een spreekbeurt in de klas te laten houden.

”Mijn meester ging door een rietje ademen toen ik mijn spreekbeurt over astma hield. Dat kon hij maar heel kort volhouden

Mohamed, 11 jaar

Contact houden met de zieke leerling

Het is belangrijk om een zieke leerling, die voor kortere of langere tijd van school afwezig is, te laten merken dat hij nog steeds deel uitmaakt van de klas. Er zijn veel manieren om het **contact** te onderhouden.

Aangepast lesprogramma

Door gebrek aan energie of regelmatig schoolverzuim lukt het een zieke leerling soms niet om het volledige lesprogramma bij te houden. Ook kan het voor een leerling in het voortgezet onderwijs te inspannend zijn om het examen op de reguliere wijze af te leggen. Dan zijn **aanpassingen** nodig.

Passend onderwijs

Het doel van **passend onderwijs** is om alle leerlingen een passende onderwijsplek te bieden, dus ook chronisch of langdurig zieke leerlingen. Bij voorkeur is dat een plek in het reguliere onderwijs. Scholen kunnen ondersteuning krijgen bij het inrichten van een passende onderwijsplek voor een zieke leerling.

Medicijngebruik en medische handelingen op school

Wanneer uw school geconfronteerd wordt met de vraag om **medicijnen** te geven aan een leerling of om **medische handelingen** te verrichten op school, is het belangrijk om de praktische en juridische consequenties van een dergelijk verzoek te kennen. Op grond daarvan kunt u een verantwoord besluit nemen.

Bronnen en nuttige adressen en literatuur

Voor adressen en bronnen kunt u terecht bij de verschillende bijlagen bij deze brochure die op de Ziezon-site zijn geplaatst.
www.ziezon.nl

MEER INFORMATIE

Voor vragen op het gebied van astma kunt u contact opnemen met de Educatieve Voorziening, verbonden aan een universitair medisch centrum of een onderwijsadviesbureau bij u in de regio. De consultants OZL die hier werkzaam zijn, hebben zich gespecialiseerd in onderwijsbegeleiding aan scholen met een (chronisch) zieke leerling in de klas. Op de **landkaart** kunt u de contactgegevens van een consultant bij u in de regio vinden.

Patiëntenorganisatie

www.longfonds.nl



MEER INFORMATIE

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een chronische of langdurige ziekte.

De eerste uitgave van Ziezon in de serie 'Zorgen over, zorgen voor' biedt informatie aan leraren van een leerling met een chronische aandoening of langdurige ziekte. Het boekje geeft adviezen en biedt houvast bij de ondersteuning en begeleiding van deze leerlingen. Meer [informatie over onderwijsondersteuning op school](#) vindt u op de website van Netwerk Ziezon. U kunt dit boekje [hier](#) downloaden.

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een zieke broer of zus.

Een chronische ziekte van een van de gezinsleden heeft invloed op het hele gezin. Vaak zitten er ook broers of zussen (*brussen*) van de zieke leerling op school. Ook hun leven wordt ontregeld door de ziekte van hun broer of zus. In het belang van deze leerlingen is het goed als school ook brussen de nodig steun kan bieden. Download [hier](#) dit tweede deel uit deze serie.

Zorgen over, zorgen voor ... Het onderwijs van uw zieke kind en zijn broer en zus.

Het derde deel in deze serie is gericht op het bieden van informatie van ouders en verzorgers over de gevolgen van de ziekte voor het onderwijs van hun kind of kinderen. Via de website van Netwerk Ziezon vindt u meer [informatie over onderwijsondersteuning voor ouders](#). Het derde deel in deze serie kunt u [hier](#) downloaden.

Zorgen over, zorgen voor ... Jouw studieloopbaan en een chronische of langdurige ziekte

Dit vierde deel is speciaal geschreven voor jongeren die tijdens hun studieloopbaan te maken krijgen met een chronische of langdurige ziekte. Het vierde deel in deze serie kunt u [hier](#) downloaden.

Op de website van Netwerk Ziezon kunt u de boekjes uit deze serie kosteloos downloaden. U vindt ze onder het kopje 'Publicaties'.

COLOFON

Deze brochure is een uitgave van Netwerk Ziezon: november 2025
Ziezon is het landelijk netwerk van consultants onderwijs-ondersteuning zieke leerlingen.

Auteurs

Katie Gramsbergen

Consulent Bazaltgroep Den Haag
T 070 – 448 28 01 / 06 – 231 703 54
E kgramsbergen@bazaltgroep.nl

Martijn Kramer

Geschreven op basis van een brochure van de hand van **Jos Meijs**.

Met medewerking van **dr. N. Rutjes**,
kinderlongarts Amsterdam UMC

Dr. E.J. van de Griendt, kinderarts, Merem



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

www.ziezon.nl