

ASTIM DOSTU SINIFLAR



Okullar İçin Bilgilendirme Rehberi

Astımla Yaşam Organizasyonu

2026

Projemizin Hedefleri

- Öğretmenlerin ve okul personelinin astım belirtilerini tanımasını sağlamak
- Sınıf ortamındaki tetikleyicileri azaltmak
- Astım atağında doğru ve hızlı müdahaleyi yaygınlaştırmak
- Astımlı öğrencilerin beden eğitimi, geziler ve okul etkinliklerine tam katılımını desteklemek
- Astım hakkındaki yanlış bilgileri ve damgalamayı azaltmak

Bu rehber kimler için?

Okul yöneticileri, öğretmenler, okul hemşireleri, rehber öğretmenler, veliler ve öğrenciler bu rehberden faydalanabilir.



Astım Nedir?

Astım, akciğerlerdeki küçük hava yollarının iltihaplanması ve daralmasıyla ortaya çıkan kronik bir akciğer hastalığıdır. Daralan hava yolları nedeniyle nefes almak zorlaşır.

Bilinmesi Gereken Gerçekler

- Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre astım, çocuklar arasında en sık görülen kronik hastalıktır.
- DSÖ tahminlerine göre 2019 yılında dünyada yaklaşık 262 milyon kişi astımla yaşıyordu ve astım 455.000 ölüme neden oldu.
- Astım bulaşıcı değildir. Astımlı bir öğrenciden kimseye geçmez.
- Astım tamamen iyileşmez ama kontrol altına alınabilir. Doğru tedavi ve tetikleyicilerden uzak durmakla astımlı bir öğrenci normal ve aktif bir hayat sürebilir.
- Astım kişiden kişiye farklıdır. Bir öğrencinin belirtileri hafif, diğerininki ağır olabilir. Belirtiler gün içinde, mevsime göre ya da ortama göre değişebilir.

Astım İlaçları

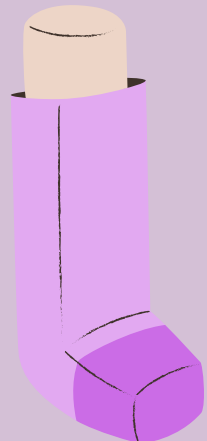
Astım ilaçları ikiye ayrılır:

Kurtarıcı (rahatlatıcı) ilaç, genellikle mavi inhaler şeklindedir. Daralan hava yollarını birkaç dakika içinde açabilir. Atak anında hemen ulaşılabilir olmalıdır.

Koruyucu (kontrol edici) ilaç, hava yollarındaki iltihabı uzun vadede azaltır. Genellikle evde, her gün düzenli kullanılır

Okul Neden Önemli?

Öğrenciler gününün büyük bölümünü okulda geçirir. Toz, tebeşir, kokular, egzersiz ve stres gibi pek çok tetikleyici okul ortamında bulunur. Öğretmenin doğru bilgiye sahip olması, bir atağın hafif mi yoksa tehlikeli mi geçeceğini belirleyebilir.



Okuldaki Yaygın Tetikleyiciler

- Toz ve toz akarları
- Halılar, perdeler, kitap rafları, eski yumuşak mobilyalar
- Tebeşir ve kimyasallar
- Tebeşir tozu, spreylere boyalar, fen laboratuvarı kimyasalları, yapıştırıcılar
- Güçlü kokular
- Parfüm, oda spreyi, sert temizlik ürünleri, çamaşır suyu
- Küf ve nem
- Havalandırılmayan sınıflar, rutubetli duvarlar, lavabo çevreleri
- Hayvanlar
- Sınıf hayvanları, tüylü hayvanlarla yapılan etkinlikler
- Polen
- Açık pencereler (bahar döneminde), çiçekli bitkiler, çim biçme
- Duman ve hava kirliliği
- Sigara dumanı, okul çevresindeki trafik, servis araçlarının rölantide beklemesi
- Egzersiz ve soğuk hava
- Beden eğitimi dersi, soğuk havada teneffüs
- Solunum yolu enfeksiyonları
- Grip ve soğuk algınlığının yayıldığı dönemler
- Stres ve güçlü duygular
- Sınavlar, sunumlar, kahkaha veya ağlama



Astım Dostu Bir Sınıf Ortamı

Küçük ve düşük maliyetli değişiklikler, sınıftaki tetikleyicileri önemli ölçüde azaltır ve tüm öğrencilerin sağlığına katkı sağlar.

Hava ve havalandırma:

- Sınıfı teneffüslerde ve ders aralarında düzenli olarak havalandırın.
- Polen yoğunluğunun yüksek olduğu günlerde ve okul önünde yoğun trafik varken pencereleri uzun süre açık bırakmayın.
- Okul çevresinde servis araçlarının motoru çalışır halde beklemesini önleyin.
- Okul binası ve bahçesinde sigara içilmemesine özen gösterin.

Nem, küf, bitki ve hayvanlar:

- Rutubet ve küf lekelerini okul yönetimine bildirin ve hızlıca giderilmesini sağlayın.
- Sınıfta yoğun çiçek açan veya çok su isteyen bitkileri tercih etmeyin.
- Sınıfta tüylü hayvan beslemeden önce astımlı ve alerjik öğrencilerin durumunu göz önünde bulundurun.



Astım Dostu Bir Sınıf Ortamı

Temizlik:

- Tozu kuru bez yerine nemli bezle alın.
- M¼mk¼nse temizliği ¼ęrenciler sınıfta yokken yapın.
- Kokusuz veya hafif kokulu temizlik ¼r¼nlerini tercih edin, amaşıır suyu ve sert kimyasalları sınıf saatlerinde kullanmayın.
- Oda spreyi ve koku yayan cihazları kullanmayın.

Malzemeler ve eşyalar

- M¼mk¼nse tebeşirli tahta yerine akıllı tahta veya beyaz tahta kullanın. Beyaz tahta kalemlelerinde d¼ş¼k kokulu olanları seğin.
- Toz tutan halı, kalın perde ve yumuşak oyuncakları azaltın ya da d¼zenli yıkayın.
- Rafları ve dolap ¼stlerini dağınıklıktan arındırın, tozun birikmesini ¼nleyin.
- Fen ve sanat etkinliklerinde sprey ve g¼çlü kokulu malzemeler kullanılacaksa ¼nceden haber verin ve iyi havalandırılan bir alanda çalışın.

Oturma d¼zeni:

- Astımlı ¼ęrenciyi kapı, pencere, tahta ve ısıtıcının hemen ¼n¼ gibi toz veya ani sıcaklık değişimine açık noktalardan uzak oturtmayı değerlendirin. Bunu ¼ęrenciyi ¼ne çıkarmadan, doğal bir şekilde yapın.



Öğretmenler İçin Rehber

Öğretmenin astımlı öğrenciyi tanıması ve basit bir plana sahip olması, acil durumların çoğunu önler.

1. Öğrencinizi tanıyın:

- Yıl başında velilerden sınıfınızdaki astımlı öğrencilerin bilgilerini isteyin.
- Her öğrenci için şunları öğrenin: bilinen tetikleyicileri, kullandığı ilaçlar, ilacın nerede durduğu, acil durumda aranacak kişiler.
- Bu bilgileri okul hemşiresi veya okul yönetimiyle paylaşın, gizliliğe özen gösterin.

2. Astım eylem planı isteyin:

Astım eylem planı, öğrencinin doktoru tarafından hazırlanan ve hangi durumda ne yapılacağını adım adım anlatan kişisel bir belgedir. Velilerden bu planın bir kopyasını okula vermelerini isteyin ve sınıfta kolay ulaşılabilir bir yerde saklayın.



3. İnhaler her zaman ulaşılabilir olmalı:

- Kurtarıcı inhaler kilitli bir dolapta veya öğretmenler odasında değil, öğrencinin yanında ya da hemen ulaşılacak bir yerde olmalıdır.
- Yaşı uygun olan öğrencilerin inhalerini kendi üzerinde taşımasına izin verin.
- Öğrencinin ders sırasında izin beklemeden inhalerini kullanabileceğini açıkça belirtin.
- İnhaler ve varsa aralık cihazının (spacer) son kullanma tarihini velilerle birlikte takip edin.

4. Beden eğitimi ve spor:

- Astım, spordan uzak durmak için bir sebep değildir. Kontrol altındaki astımla öğrenciler spor yapabilir, hatta düzenli egzersiz önerilir.
- Derse başlamadan önce ısınma hareketlerine yeterli zaman ayırın.
- Doktoru önerdiyse, öğrencinin egzersizden önce inhalerini kullanmasına izin verin.
- Öğrenci nefes darlığı yaşarsa dinlenmesine izin verin ve bunu "tembellik" olarak yorumlamayın.
- Çok soğuk veya hava kirliliğinin yüksek olduğu günlerde ağır egzersizi kapalı alana taşıyın.

5. Geziler ve okul dışı etkinlikler:

- Gezilerde ğrencinin inhalerinin ve eylem planının yanında olduğundan emin olun.
- Etkinlik yerinde olası tetikleyicileri (hayvan, duman, polen, toz) nceden değerlendirin.
- Gezi sorumlusunun acil durumda ne yapacağını bildiğinden emin olun.

6. Devamsızlık ve ders başarısı:

Astımlı ğrenciler atak, doktor kontrolü veya gece uykusuzluğu nedeniyle ders kaçırabilir ya da yorgun olabilir. Kaçırılan konuları telafi etmesine destek olun ve durumu rehberlik servisiyle paylaşın.



Astım Atağında Ne Yapılmalı?

Atak anında en önemli iki şey sakın kalmak ve kurtarıcı inhaleri hemen kullanırmaktır.

Öğrencinin doktorunun hazırladığı bir eylem planı varsa önce o plana uyun.

Atak belirtileri:

- Kurtarıcı inhaler işe yaramıyor gibi görünüyor
- Yoğun hırıltı, çok sık öksürük veya belirgin göğüs sıkışması
- Nefes nefese kalma, yürümekte veya konuşmakta zorlanma
- Nefesin hızlanması, "nefes alamıyorum" hissi
- Küçük çocuklarda karın veya göğüs ağrısı şikayeti



Astım Atağında Ne Yapılmalı?

Adım adım müdahale:

1. Öğrenciyi dik oturtun, yatırmayın. Yanında kalın ve sakin olmasına yardımcı olun.
2. Kurtarıcı inhalerini (genellikle mavi) kullanmasına yardım edin: varsa aralık cihazı (spacer) ile.
3. Herhangi bir anda durumu kötüleşirse veya 10 puftan sonra düzelmezse hemen 112'yi arayın.
4. Ambulans 10 dakika içinde gelmediyse ve belirtiler düzelmiyorsa 2. adımı tekrarlayın.
5. Tekrardan sonra da düzelme yoksa ve ambulans hâlâ gelmediyse 112'yi yeniden arayın.
6. Veliyi ve okul yönetimini bilgilendirin.

Hemen 112'yi arayın, **eğer:**

- Öğrencinin yanında kurtarıcı inhaleri yoksa
- Konuşamıyor veya cümle kuramıyorsa
- Dudakları veya yüzü morarmış ya da solgunsa
- Aşırı yorgun, sersem veya bilinci bulanıksa
- Siz herhangi bir anda endişelenirseniz. Yardım çağırmaktan çekinmeyin.



Astım Atağında Ne Yapılmalı?

Atak geçtikten sonra:

Öğrenci kendini daha iyi hissetse bile veliye mutlaka haber verin. Aynı gün doktor kontrolü önerilir.

Not: Bazı öğrenciler tek bir inhaleleri hem koruyucu hem kurtarıcı olarak kullanır (MART tedavisi). Bu öğrencilerde puf sayısı farklıdır, mutlaka kişisel eylem planındaki talimata uyun.



Velilere Öneriler

- Çocuğunuzun astımı olduğunu okul yönetimine, sınıf öğretmenine ve beden eğitimi öğretmenine yıl başında bildirin.
- Doktorunuzdan yazılı bir astım eylem planı isteyin ve bir kopyasını okula verin.
- Okulda kullanılmak üzere ayrı bir kurtarıcı inhaler bulundurmayı değerlendirin, son kullanma tarihini düzenli kontrol edin.
- İlaç değişikliği, yeni tetikleyici veya yakın zamanda geçirilen atak gibi durumlarda öğretmeni bilgilendirin.
- Acil durumda ulaşılacak telefon numaralarının güncel olduğundan emin olun.



Astımlı Öğrencilere Öneriler

- Kendini iyi hissetmediğinde bunu öğretmenine söylemekten çekinme. Bu bir zayıflık değil.
- İnhalerini her zaman yanında taşı ve nasıl kullanacağını bil.
- Kendi tetikleyicilerini tanı ve güvendiğin bir arkadaşına atak anında ne yapılacağını anlat.

Farkındalık

Astımlı öğrenciler bazen inhaler kullandıkları için alay konusu olabilir, bu yüzden ilaçlarını saklayabilir veya kullanmaktan kaçınabilir. Bu durum atak riskini artırır.

- Astımın bulaşıcı olmadığını ve çok yaygın olduğunu sınıfla konuşun.
- İnhaler kullanmanın gözlük takmak kadar normal olduğunu vurgulayın.
- Öğrencilere, bir arkadaşları nefes almakta zorlanırsa hemen bir öğretmene haber vermeleri gerektiğini öğretin.
- Astımlı öğrencinin durumunu sınıfla paylaşmadan önce öğrencinin ve velisinin iznini alın.

