

Reykjavík, 4. janúar 2021

Kæri viðtakandi

Astma- og ofnæmisfélag Íslands vill óska ykkur gleðilegs nýs (hreyfi)árs.

Meðfylgjandi eru nokkur eintök af bæklingi sem félagið vonar að viðtakandi vilji dreifa til iðkenda, þjálfara, forsvarsmanna eða annarra sem gagn gætu haft af þessu mikilvæga fræðsluefni „Astmi og íþróttir“.

Félagið langar að koma fræðslubæklingi um astma og íþróttir til iðkenda, sem mögulega hafa einkenni frá lungun við áreynslu, hvort sem hann er með greindan astma eða ekki. Með góðum ráðum er hægt að stunda íþróttir þrátt fyrir astma og áreynsluastma. Hreyfing er meðan annars mikilvægur liður í að halda hefðbundnum astma niðri. Því miður eru of mörg dæmi um að börn og fullorðnar hætti hreyfingu vegna astma og áreynsluastmi. Einkenni eiga ekki að stoppa fólk í að stunda íþróttir og hreyfingu.

Astmi getur m.a. versnað í kulda og því er vert að minna á þetta fræðsluefni nú yfir vetrarmánuðina og hvetja ykkur til þess að koma því á framfæri við iðkendur, þjálfara og forsvarsmenn. Mikilvægt er að þjálfarar kunni skil á helstu einkennum og því helsta sem að gagni getur komið fyrir þá iðkendur sem þjást af sjúkdómnum.

Ef fleiri þurfa bæklinginn má benda á að hann einnig til á rafrænu formi

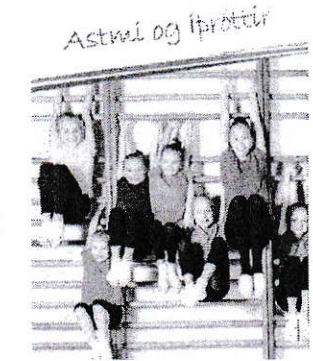
IQ
kode fyrir rafrænan
bækling

Bæklingurinn er einni aðgengilegur á heimasíðu AO:
astmiogithrottir.GSK.pdf (ao.is)

ÍSí hefur einnig sett bæklinginn á heimasíðu sína :
[https://www.isi.is/library/Skrar/Fraedslusvid/Fraedslubæklingar/Astmi%20og%20iþrottir?=-](https://www.isi.is/library/Skrar/Fraedslusvid/Fraedslubæklingar/Astmi%20og%20iþrottir?=)

Ef nánari upplýsinga er þörf, þá er hægt að hafa samband við
Astma- og ofnæmisfélag Íslands, netfang ao@ao.is.

Einnig má benda á að AO hefur gefið út fleiri fræðslubæklinga
og þá má finna undir : <http://ao.is/index.php/utgefih-efni>



Takk fyrir samvinnuna
Með bestu kveðju
Astma- og ofnæmisfélag Íslands

