

Astma-Mararþon í Reykjavík 2008

Spennandi áskorun fyrir þá sem hafa astma og metnað!

Astma- og ofnæmisfélagið efnir til átaksverkefnisins Astma-Mararþon í Reykjavík 2008 í samvinnu við Astra Zeneca á Íslandi Tilgangurinn er að sýna einstaklingum með astma að með góðu eftirliti og meðhöndlun, þurfa sjúkdómarnir ekki að aftra fólki frá því að taka þátt í almenningsíþróttum eða njóta sín til fulls að öðru leyti.

Sló í gegn í Danmörku

Hugmyndin að verkefninu er fengin frá Danmörku. Reynt slan þar sýndi að hræðsluáróður dugði skammt til að vekja fólk til vitundar um alvöru þess að vera með astma, án þess að leita sér lækni meðferðar. Við Bispebjerg sjúkrahúsið í Kaupmannahöfn brugðu læknar á það ráð að fá astmasjúklinga til að sýna fram á hve miklu er hægt að áorka - jafnvel þótt maður hafi astma - ef meðferðin er nógu góð. Þeir fengu hóp einstaklinga með meðalsvæsinu astma til að taka þátt í stærsta mararþonhlaupi í heimi, New York Marathon, í nóvember 2006, með því að bjóða þeim réttu meðferðina ásamt þjálfun.

Tilraunin tókst afar vel. Allir þátttakendurnir í hlaupinu luku því með sóma og keppendur uppskárú mikla ánægju erfiðis síns eftir margra mánaða undirbúning og rétta meðhöndlun astmans. Með þessu móti sýndu læknarnir fram á að vel meðhöndlaðir einstaklingar með astma eiga kost á að taka þátt í samskonar tólmstundaverkefnum og þeir sem hafa ekki astma og að unnt er að lifa eðlilegu lífi með astma - ef hann er rétt meðhöndlaður!

Margir vanmeðhöndlaðir

Könnun í Danmörku sýndi að helmingur Dana með astma hafði annað hvort ekki fengið sjúkdómsgreiningu eða þá að hann var ekki meðhönd-



laður. Fram kom að um 76% þeirra astmasjúklinga sem tóku þátt í könnuninni voru vanmeðhöndluð samkvæmt gildandi meðferðarviðmiðum.

Allmargar erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á að um það bil helmingur þeirra, sem eru í meðferð við astma, tekur ekki lyfin sín samkvæmt lækni- fyrirmælum og má því leiða líkur að því að sama máli gegni um Íslendinga með astma. Þetta eru ógnvekjandi upplýsingar þar sem fyrir liggur að ómeðhöndlaður astmi dregur verulega úr lífsgæðum fólks og það getur ekki lifað lífinu til fulls.

Leit hafin að íslenskum þátttakendum

Í ljósi þessarar uppörvandi reynslu Dana leitar Astma- og ofnæmisfélagið að einstaklingum sem vilja taka þátt í Reykjavíkurmaraþoninu 2008.

Æskilegt er að þeir séu á aldursbilinu 20-50 ára, að þeir hafi meðalsvæsinu astma og síðast en ekki síst langi þá til að hlaupa og sanna fyrir sjálfum sér og öðrum að unnt sé að taka þátt í líkamlega krefjandi verki þrátt fyrir astma. Undirbúningur og þátttaka verður

undir lækni eftirliti og læknir átaksins verður að samþykkja þátttöku viðkomandi í verkefninu. Þjálfun á undirbúningstímabilinu verður undir leiðsögn mararþonþjálfara, æfingaáætlun sniðin að þörfum hvers þátttakanda og rík áhersla lögð á að rétt sé staðið að öllum undirbúningi og hlaupinu sjálfu. Tímarammi verkefnisins er september 2007- ágúst 2008.

Hvetjandi markmið

Stærsta umbunin fyrir þátttöku í þessu verðuga verkefni er að sigrast á eigin takmörkunum og njóta þess að komast í mjög gott form. Að auki verður þeim tveimur þátttakendum, sem ná bestum árangri í Astma-Mararþoninu í Reykjavík 2008, boðið í viðurkenningarskygni að taka þátt í New York Marathon í nóvember 2008, sér að kostnaðarlausu.

Hvernig tekur þú þátt?

Vinsamlega sendu póst á tölvufang Astma- og ofnæmisfélagsins: ao@ao.is og tilgreindu nafn og símanúmer. Í framhaldinu verður haft samband við þig.