



## Heitakampen Astmacentrum Heideheuvel

Iedere zomer organiseert Astmacentrum Heideheuvel uit Hilversum twee zogenaamde 'heitakampen'. Heitakampen zijn therapeutische vakantiecampen voor kinderen en jongeren met astma en zijn al meer dan 15 jaar een groot succes. Een heitakamp duurt 2 weken en aan ieder kamp nemen ongeveer 20 kinderen deel in de

leeftijd van 6 t/m 14 jaar. Deze kinderen zijn verwezen naar Heideheuvel, meestal door hun behandelend arts. Op het kamp staat het (beter) leren omgaan met het astma centraal. Kinderen leren op het kamp bijvoorbeeld meer over het hoe en waarom van een aantal medische handelingen. Hen wordt geleerd met een goede

blaastechniek de peak-flow meter als een meetinstrument te gebruiken en hierdoor zonodig eerder maatregelen te kunnen nemen ten aanzien van hun astma (ademhalingsoefeningen, extra medicijnen, overleg met een arts, etc.). Ook wordt aandacht besteed aan de kennis over astma en medicijnen. Het is soms verbazend om te



zien hoe kinderen op kamp binnenkomen en hoe zinvol een 'opfriscursus' soms blijkt te zijn. Ook afgelopen zomer waren er weer kinderen die bijvoorbeeld van huis uit gewend waren ontstekingsremmende medicatie te gebruiken bij een acute benauwdheid, en deze vervolgens op een manier in te nemen dat de hoeveelheid medicatie die in de longen terechtkomt weinig is. Dit staat in schril contrast met het einde van een heitakamp. De kinderen kennen dan de werking van hun medicijnen, weten hoe ze deze het beste kunnen innemen (en waarom) en zijn bekend met aanvullende kennis (volgorde van inname, mond spoelen na gebruik inhalatiesteroïden, bijwerkingen, etc.). De kinderen worden geleerd de medicijnen in te nemen volgens de nieuwste richtlijnen (dus geen adem meer inhouden bij aërosols, in principe geen 10 minuten wachten tussen verwijder en beschermer, etc.). Aan ieder kamp is een kinder(long)arts van Heideheuvel verbonden die de kinderen aan het begin van het kamp ziet en verder zonodig via de hoofdleader van het kamp over kinderen contact houdt. Tijdens het kamp vinden er 6 therapie-ochtenden plaats. Tijdens deze momenten komen vanuit Heideheuvel een verpleegkundige, een bewegingsdocent en een oefentherapeut om een programma te verzorgen vanuit hun vakgebied. Bij een aantal kinderen zie je daarnaast ook verbeteringen

op psychosociaal vlak. Op een kamp als dit *ervaren* ze ook hoe anderen met hun chronische ziekte omgaan. Dit werkt voor veel kinderen grensverleggend. Ze hebben het gevoel zichzelf te kunnen en mogen zijn en voelen zich begrepen door anderen. Ouders kunnen honderd keer zeggen dat ze op een bepaalde manier met hun astma moeten omgaan, maar je ziet soms dat het effect van leeftijdgenoten hierin veel effectiever kan zijn. We proberen op kamp nadruk te leggen op wat kinderen – ondanks hun beperkingen – nog *wel* kunnen en deze mogelijkheden optimaal te benutten. Het heitakamp wordt geleid door een ervaren hoofdleader die aan Heideheuvel verbonden is. Meestal is dit een groepswerker met daarnaast een medische achtergrond. Voor de 2 kampweken wordt door een team van enthousiaste vrijwilligers (meestal studenten SPH, fysiotherapie, psychologie, pedagogiek, etc.) een activiteitenprogramma voorbereid waaraan alle kinderen deelnemen. Hiervoor heeft het leidingsteam voorafgaand aan het kamp een instructieweekend op Heideheuvel gehad, waar men ook op medisch en pedagogisch vlak is voorbereid op het omgaan met kinderen met astma. Tijdens het kamp loopt een bepaald kampthema als een rode draad door alle bezigheden heen. Voor ouders is de hoofdreden om hun kind naar een heitakamp te

sturen vaak gericht op het beter leren omgaan met het astma. Voor de kinderen (die vaak meerder jaren achter elkaar deelnemen) staat het recreatieve programma centraal. Zij komen in eerste instantie omdat ze het gewoon een leuk kamp vinden. En dat is het ook. Het kamp is gelegen op een prachtige locatie in de bossen van Driebergen, waar een aantal grote tenten staan en alle voorzieningen die kamperen prettig maken aanwezig zijn (grote overdekte activiteitentent, toiletwagen, keukenvoorzieningen, gas/water/elektra, etc.). Er worden activiteiten georganiseerd op sportief en creatief vlak. Naast de gangbare sport & spelactiviteiten zijn er ook een aantal 'klappers' in het programma. Er wordt ieder jaar een pretpark bezocht (dit jaar Duinrell), we gaan enkele keren naar het zwembad en houden een fatsoenlijke dropping (een *fatsoenlijke* dropping is een dropping waarbij je pas vertrekt op een tijd dat je ouders verwachten dat je terug hoort te zijn). Er zaten dit jaar ook andere onderdelen in het programma. Zo bezochten we de Noordwijk Space Expo (en daarna door naar het strand), gingen we naar de bioscoop en hielden we een knallende bonte avond met allerlei acts en een disco tot slot.





Maar ook werd er een dagje geshopt in Zeist en waren er grote bosspelen. En niet te vergeten: de sporttoernooien, quizzen, speurtochten en lekker eten (tosti's, patat, pannenkoeken). En 's avonds is het natuurlijk het allergezelligst! Met een aantal leeftijdgenoten in een tent liggen en lekker lang kletsen, keten en (als de leiding het niet ziet) een enkele keer zelfs... overlopen. Kortom, alles wat een kamp voor kinderen zo spannend en bijzonder maakt. Het is leuk om te zien hoe kinderen intens kunnen genieten van zo'n kamp en helemaal opbloeien. Door het jaar heen houden de kinderen vaak contact met elkaar. Het leuke van een heitakamp is het feit dat het

kamp 2 weken duurt. Mensen zien dit soms in eerste instantie juist als een bezwaar, maar het is juist fijn om de tijd te kunnen nemen om de kinderen een leuke tijd te bezorgen. Je kunt veel doen en je bouwt ook wat met elkaar op. De groep wordt vaak een hecht geheel en het heeft iets moois om met z'n allen te beginnen en 2 weken later ook weer met z'n allen een kamp af te sluiten! Je hebt dan ook de tijd om kinderen iets bij te brengen, een weekje zou daarvoor te kort zijn. De kosten voor een heitakamp bedragen 400 gulden, een bedrag waarvoor de meeste verzekeraars (gedeeltelijke) vergoeding verstrekken. Mocht dit bedrag deelname aan het kamp echter onmo-

gelijk maken, dan wordt samen met Heideheuvel naar een oplossing gezocht. De kampen zijn een echte aanrader voor kinderen met astma!

Voor informatie over de heitakampen kunt u zich vrijblijvend wenden tot het secretariaat van de kinderafdeling van astmacentrum Heideheuvel, telefoonnummer 035-6881471.

Komende zomer zullen de kampen naar alle waarschijnlijkheid plaatsvinden op de volgende data:

**Heitakamp I: 7 juli – 20 juli**

**Heitakamp II: 21 juli – 4 augustus**

*Drs. Yaron Kaldenbach*

*Hoofdleider heitakamp*

*Psycholoog/groepsleider Heideheuvel*