



## Elæring om astma

Mange mennesker med astma har symptomer i form av hoste, pustebesvær, nedsatt fysisk yteevne og gjentatte langvarige bronkitter. Dette fører til ulike begrensninger i hverdagen, som man gradvis feilaktig kan tro er nødvendige. Sannheten er at de svært ofte er helt unødvendige. I dette kurset omtales to av de viktigste årsakene som begge er lette å unngå.