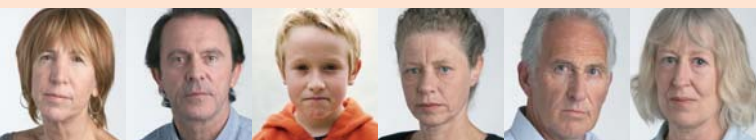




Asthma-Anfall

Was tun?

Wichtige Hilfestellung für die entscheidenden Minuten



Liebe Patientin, Lieber Patient,

Richtiges Verhalten ist im Verlauf eines Asthma-Anfalles von entscheidender Bedeutung. Das Beschwerdebild im Rahmen eines Asthma-Anfalles kann variieren. Manche Patienten leiden unter Brustenge oder Beklemmung, andere werden von plötzlicher Atemnot befallen. Bei allen Patienten findet man aber das beängstigende Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Auch wenn es angesichts der Bedrohlichkeit nicht leicht fallen mag: Es ist in dieser Phase entscheidend, Ruhe zu bewahren.

Die zuvor mit dem Arzt erlernten Therapieschritte müssen nun ablaufen „wie im Schlaf“. Das kann aber nur gelingen, wenn jeder einzelne Schritt regelmäßig geübt wurde. Die gewissenhafte Vorbereitung ist also die Voraussetzung, um in der Ausnahmesituation eines Asthma-Anfalles das Richtige tun zu können.

Dieser Ratgeber soll Sie dabei unterstützen, die optimale Therapie für Ihre Erkrankung durchzuführen und so ein Maximum an Lebensqualität zu erzielen.

**Viel Erfolg und Gute Gesundheit
wünscht Ihnen**



Frühwarnung

Peak-Flow-Wert

Für die Früherkennung eines drohenden Asthmaanfalls ist die Atemkapazität ein entscheidender Hinweis. Es ist allen Asthmatikern zu empfehlen, mindestens 2 Mal täglich (morgens und abends) ihre Atemkapazität mit dem Peak-Flow-Meter zu bestimmen.

Das Peak-Flow-Meter ist ein leicht zu handhabendes Gerät, das die Atemkapazität misst.

Fragen Sie Ihren Arzt nach dem Peak-Flow-Meter.



Zeigt sich eine Abnahme der Werte, muss mit einem erhöhten Risiko für Asthma-Anfälle gerechnet werden, auch wenn keine anderen Symptome spürbar sind.

Der kritische Wert liegt im allgemeinen bei 20 Prozent unter dem persönlichen Bestwert. Schwankungen im Bereich von bis zu 20 Prozent gelten als nicht besorgniserregend.

Wenn die Peak-Flow-Werte aber innerhalb von 2 Tagen um 20 oder mehr Prozent abfallen, ist dies ein alarmierendes Signal.

Alarmzeichen

Neben einem reduzierten Peak-Flow-Wert gibt es noch andere Veränderungen, die wichtige Alarmzeichen sein können.

Hinweise auf ein erhöhtes Anfallsrisiko:

- Verringerung der körperlichen Belastbarkeit
- Auftreten von zusätzlichen Atembeschwerden
- Auftreten von nächtlichen Atembeschwerden
- Erhöhte Hustenneigung und vermehrte Schleimbildung
- Verschlechterung des Allgemeinbefindens
- Schlechteres Ansprechen auf die Behandlung bzw. ein häufigerer Gebrauch des bronchienerweiternden Medikaments



Verhalten

Die Vorsorge spielt eine zentrale Rolle in der Vermeidung von Asthma-Anfällen:

- Schützen Sie sich vor Infektionskrankheiten durch Impfungen.
- Stärken Sie ihre Abwehrkräfte durch Sauna oder sportliche Aktivität (nach Absprache mit dem Arzt).
- Achten Sie auf eine ausgewogene gesunde Ernährung (reich an Vitamin C) und auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr.



Was Sie tun können, um Anfälle zu vermeiden:

- Infekte sind ein Alarmzeichen! Nehmen Sie Infekte ernst.
- Vermeiden Sie Auslöser (wie Pollen, kalte Luft, Dämpfe ...).
- Führen Sie regelmäßig die Kontrolle der Atemkapazität mit dem Peak-Flow-Meter durch.



Auf Reisen

- Planen Sie ein Zeitpolster ein, denn auch Stress kann einen Asthmaanfall auslösen.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente und Notfallmedikamente in ausreichender Menge ins Handgepäck und in den Koffer.
- Informieren Sie sich wie Ihre Medikamente im Ausland heißen.
- Setzen Sie Ihre Medikamente nicht ab, weil es Ihnen besser geht!
- Die Mehrzahl der Patienten mit Asthma verträgt das Fliegen ohne Probleme – lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.
- Achten Sie auf mögliche „Fallen“ wie Klimaanlage und Teppich im Hotelzimmer.
- Erstellen Sie mit Ihrem Arzt einen Zeitplan für Medikamenteneinnahme bei Fernreisen (Zeitverschiebung).



Asthmaanfall – Was tun?

- Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die das Atmen erleichtert: breitbeinig und bequem hinsetzen, mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln abstützen und den Rücken rund machen.
- Atmen Sie eine Sekunde lang ein und zwei Sekunden lang mit der Lippenbremse aus. Dadurch werden die Bronchien ein wenig aufgebläht, und Sie verhindern, dass es zu einem Verschluss kommt.



SOFORT:

2 Hübe
Bronchienerweiterer

Wenn keine Besserung, dann: _____



NACH 10 MIN:

2 Hübe
Bronchienerweiterer
+1-2 Tabletten
Kortison

Wenn keine Besserung, dann: _____

NOT- ODER HAUSARZT RUFEN

Tel.: Notarzt 144 bzw. 141



Bitte nehmen Sie die Medikamente genauso wie Ihr Arzt es Ihnen oder Ihrem Kind verschrieben hat, nicht kürzer oder länger, nicht weniger oder stärker dosiert.

Es gilt, die vom Arzt verordnete Therapie konsequent durchzuführen, um das beste Ergebnis zu erzielen.

Arztstempel

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre(n) Ärzt(in)!