

ASTHMA BRONCHIALE RICHTIG HANDELN IM NOTFALL

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP) ASTHMA BRONCHIALE

Ein Asthmaanfall kann lebensbedrohlich sein. Je besser Sie auf eine solche Situation vorbereitet sind, desto sicherer werden Sie damit umgehen können. In dieser Broschüre lesen Sie, wie Sie bei einem Asthmaanfall richtig handeln. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline oder im Beratungschat unter www.dak.de/chat Ihre Fragen. In Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit sind wir auch persönlich für Sie da.

Die beste Anfall-Vorbeugung: Auslöser meiden

Es gibt viele Auslöser, die Asthma verstärken und im schlimmsten Fall zu einem lebensbedrohlichen Anfall führen können. Diese Auslöser zu kennen und zu meiden, ist die beste Vorbeugung gegen Asthmaanfälle.



Vor allem in der Wohnumgebung und am Arbeitsplatz finden sich Auslöser, die Asthma verstärken können. Dazu gehören auch Dinge, die gerade erst dazu kommen sind – beispielsweise ein neues Haustier. Bleiben Sie daher aufmerksam für Veränderungen in Ihrem Umfeld und sprechen Sie darüber gegebenenfalls mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

DAS SIND HÄUFIGE AUSLÖSER VON ASTHMAANFÄLLEN

- Infektionen, hauptsächlich mit Viren, vor allem bei Kindern,
- hohe Belastung der Umgebung mit Allergenen wie Pollen und Hausstaub,
- Belastung mit Allergenen am Arbeitsplatz,
- erhöhte Belastung durch Dämpfe, Rauch und Kälte,
- ungewohnte körperliche Anstrengungen,
- starke seelische Belastungen oder Aufregung,
- Sodbrennen mit Reflux,
- verschiedene Medikamente, vor allem Mittel gegen Schmerzen, Fieber und Rheuma,
- Kontakt zu Tieren bei einer Tierfell-Allergie.

Wann ein Asthmaanfall drohen könnte

Mit einer fachgerechten Behandlung leben die meisten Asthmatikerinnen und Asthmatiker anfallsfrei. Eine erhöhte Belastung durch Allergene und andere Reize kann aber ernste Komplikationen verursachen und in einem Asthmaanfall übergehen. Dabei ziehen sich die Bronchien stark zusammen, die Schleimhaut produziert vermehrt Schleim – so entsteht Atemnot, die in kurzer Zeit lebensbedrohlich werden kann.

Geschulte Asthmatikerinnen und Asthmatiker haben mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt für diese Situation einen Notfallplan erstellt und eine Notfallbox mit entsprechenden Medikamenten dabei. Sie wissen, was bei einem Asthmaanfall zu tun ist und wann sie den Notarzt über 112 rufen müssen.



Das sind die Warnzeichen eines Asthmaanfalls

- Die Peak-Flow-Werte werden schlechter.
- Die Unterschiede zwischen den Werten morgens und abends nehmen zu.
- Atemnot und Husten nehmen zu, vor allem nachts.
- Der Auswurf wird zäher.
- Die Bedarfsmedikation wird öfter als sonst eingesetzt.
- Eine Infektion mit Fieber verstärkt das Asthma.

So sollten Sie auf die Warnzeichen reagieren

- Nehmen Sie schon das erste Warnzeichen für einen Asthmaanfall ernst.
- Zögern Sie nicht, sondern handeln Sie sofort! So können Sie in vielen Fällen Schlimmeres verhindern.
- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und besonnen zu handeln.
- Suchen Sie möglichst umgehend den Kontakt zu Mitmenschen wie Partner, Lebensgefährte, Freunde oder Nachbarn.

Bewahren Sie Ihre Notfall-Medikamente griffbereit auf

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt anhand der Eintragungen in Ihrem Asthma-Pass oder Ihrer Asthma-App, ob Ihre Medikamente ausreichen, um Ihre Beschwerden zu beseitigen, oder ob diese angepasst werden muss. Bewahren Sie Ihren Notfallplan, Ihre Notfall-Medikamente und den Asthma-Pass oder Ihre Asthma-App mit Informationen zu Ihren Medikamenten und Allergien stets griffbereit auf.

SO SCHÄTZEN SIE EINEN ASTHMAANFALL RICHTIG EIN

Leichter bis mittelschwerer Anfall

- **Luftnot:** Erwachsene sprechen noch relativ normal; Kinder und Jugendliche schaffen oft keine ganzen Sätze mehr.
- **Peak-Flow:** Erwachsene erreichen > 50 Prozent ihres Bestwertes, Kinder und Jugendliche schaffen < 80 Prozent.
- **Atemfrequenz:** bei Erwachsenen leicht erhöht (17-25 Atemzüge pro Minute); Kinder und Jugendliche: etwa 30 Atemzüge pro Minute.
- **Puls:** Erwachsene 90-100 Schläge pro Minute; Kinder und Jugendliche >100 Schläge pro Minute.
- **Lippenfarbe:** normal
- **Atemgeräusche:** Das Pfeifen beim Atem ist noch hörbar.

Schwerer Anfall

- **Luftnot:** stärkste Luftnot, Sprechen ist fast nicht mehr möglich.
- **Peak-Flow:** < 50 Prozent des persönlichen Bestwertes.
- **Atemfrequenz:** bei Erwachsenen deutlich erhöht, > 25 Atemzüge pro Minute, sehr flache Atmung; Kinder und Jugendliche: 40–50 Atemzüge pro Minute; sehr flache Atmung.
- **Puls:** deutlich erhöht: Erwachsene > 100 Schläge pro Minute; Kinder und Jugendliche: > 120 Schläge pro Minute.
- **Lippenfarbe:** bläulich
- **Atemgeräusche:** Es ist fast kein Atemgeräusch mehr zu hören.

Das können Sie bei einem leichten bis mittelschweren Asthmaanfall tun

- Atmen Sie ruhig; setzen Sie die dosierte Lippenbremse ein.
- Nehmen Sie eine atemerleichternde Körperposition ein, wie den Fersen- oder Kutschersitz. Oder stützen Sie sich mit den Armen auf einem Tisch ab.
- Inhalieren Sie 2 bis 4 Hübe eines schnell wirkenden Beta-2-Sympathomimetikums. Verwenden Sie dazu möglichst eine Inhalationshilfe.
- Kontrollieren Sie nach 15 Minuten Ihren Peak-Flow-Wert. Liegt er **in der Nähe des Zielwertes** oder hat er sich **um mindestens 50 l/min verbessert**, haben Sie möglicherweise einen leichten Asthmaanfall und benötigen zunächst keine zusätzlichen Medikamente.
- Tragen Sie alle Werte, Ihre aktuellen Beschwerden und zusätzliche Medikamente in Ihr Asthma-Tagebuch ein.
- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie weitere Anfälle verhindern können.

Nehmen Sie keine Beruhigungsmittel. Sie könnten dadurch noch schlechter Luft bekommen. Auch schleimlösende Mittel helfen bei einem Asthmaanfall nicht.



- Tritt auch nach wiederholter Anwendung des Bedarfsmedikaments keine Besserung ein, kann es sich um einen schwereren Asthmaanfall handeln.
- Rufen Sie dann ohne zu zögern den **Notruf 112** an.
- Setzen Sie die dosierte Lippenbremse ein und nehmen Sie eine atemerleichternde Körperhaltung ein, wie zum Beispiel den Fersensitz oder den Kutschersitz. Oder stützen Sie sich mit den Armen auf einem Tisch ab.

GEHEN SIE KEIN RISIKO EIN!

- Unterschätzen Sie einen leichten Asthmaanfall nicht.
- Rufen Sie sofort den Notarzt unter der Nummer 112, wenn Sie glauben, die Situation nicht unter Kontrolle zu haben.
- Rufen Sie immer den Notarzt über 112 an, nicht Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.
- Geben Sie am Telefon an, dass Sie unter Atemnot leiden.



Was Sie tun sollten, wenn keine Besserung eintritt

- Inhalieren Sie nach **10 bis 20 Minuten** Ihr schnellwirksames Bedarfsmedikament und nehmen Sie gegebenenfalls weitere **Medikamente gemäß Notfallplan** ein.

Der Asthma-Notfall bei Kindern

Bei Kindern tritt allergisches Asthma besonders häufig auf. Daher gilt es, genau auf Auslöser im Umfeld des Kindes zu achten. So können zum Beispiel harmlose Allergien wie Heuschnupfen und andere allergische Erkrankungen bei Kindern mit entsprechender Neigung plötzlich zu einem Asthmaanfall führen. Das gilt auch, wenn die Diagnose Asthma bronchiale noch nicht gestellt wurde.

Weil Kinder auf Atemnot mit besonders großer Angst reagieren, kann der Asthmaanfall stärker ausfallen als es zunächst den Anschein hat. Alle Personen im Umfeld des Kindes sollten daher über das Asthma Bescheid wissen, um im Notfall richtig reagieren zu können.



Das Asthma-Tagebuch und die Asthma-App für Kinder

Um jederzeit auf einen Anfall vorbereitet zu sein, sollte Ihr Kind sein Asthma-Tagebuch und/oder seine Asthma-App stets dabei haben. Im Tagebuch beziehungsweise in der App stehen die Personalien, die Allergien und die Notfall-Medikamente sowie die Telefonnummer der Ärztin oder des Arztes.

Das können Sie bei einem kindlichen Asthmaanfall tun

- Versuchen Sie nicht, die Situation alleine zu bewältigen.
- Rufen Sie bei einem schweren Asthma-Anfall sofort den Notarzt über die Telefonnummer 112.
- Handeln Sie anschließend nach dem Notfall-Plan, den Sie zusammen mit einer Ärztin oder einem Arzt für Ihr Kind aufgestellt haben.
- Helfen Sie Ihrem Kind, eine Körperposition einzunehmen, die das Atmen erleichtert.
- Überlassen Sie die weitere Notfall-Behandlung einer Ärztin oder einem Arzt.

SO BEUGEN SIE EINEM ASTHMAANFALL IHRES KINDES VOR

Sorgen Sie dafür, dass

- Ihr Kind eine altersgerechte Asthma-Schulung erhält,
- die verordneten Medikamente regelmäßig inhaliert beziehungsweise einnimmt,
- die Peak-Flow-Werte regelmäßig misst und im Asthma-Tagebuch oder in der Asthma-App notiert,
- stets ein schnell wirkendes Beta-2-Sympathomimetikum dabei hat, um auf plötzliche Luftnot reagieren zu können,
- den Notfall-Plan und die Notfall-Medikamente stets griffbereit hat und
- dass im Umfeld Ihres Kindes alle Personen über das Asthma informiert sind und jederzeit helfen können.

WICHTIG!

Ein Asthmaanfall bei einem Kind unter 2 Jahren ist immer ein Notfall. Sofort den Notarzt rufen – immer 112 wählen.

Um jederzeit auf einen Anfall vorbereitet zu sein, sollte Ihr Kind sein Asthma-Tagebuch und/oder seine Asthma-App stets dabei haben. Im Tagebuch beziehungsweise in der App stehen die Personalien, die Allergien und die Notfall-Medikamente sowie die Telefonnummer der Ärztin oder des Arztes.

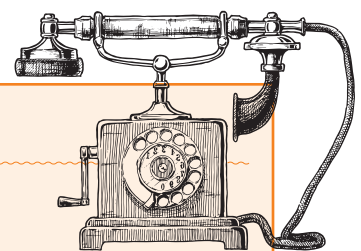
NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.