



GINA Patient*innen-Leitfaden

SIE KÖNNEN IHR ASTHMA IN DEN GRIFF BEKOMMEN

MIT DER GLOBALEN STRATEGIE ZUR BEHANDLUNG UND VORBEUGUNG VON ASTHMA

ASTHMA IST NICHT HEILBAR, ABER BEHANDELBAR.

Menschen mit Asthma können ein normales, aktives Leben führen, wenn sie lernen, ihre Erkrankung in den Griff zu bekommen.

Wenn Ihr Asthma unter Kontrolle ist:

- können Sie arbeiten, spielen und zur Schule gehen.
- können Sie nachts gut schlafen.
- können Sie die meisten Asthmaanfälle vermeiden.



Ihr Asthma muss Ihr Leben nicht einschränken.

Weltweit haben sehr viele Menschen Asthma.

MENSCHEN HABEN ASTHMA ÜBER VIELE JAHRE HINWEG.

Menschen mit Asthma können Schwierigkeiten beim Atmen haben. Ihre Asthmasymptome und Asthmaanfälle können kommen und gehen.

Die Anzeichen für einen Asthmaanfall sind:



ENGE IM BRUSTKORB



HUSTEN



KEUCHEN

Manche Asthmaanfälle sind leicht. Manche Asthmaanfälle werden sehr ernst. Im schlimmsten Fall können Menschen sogar an einem schweren Asthmaanfall sterben.



Menschen mit Asthma wachen nachts oft auf, weil sie husten müssen oder unter Atemnot leiden.

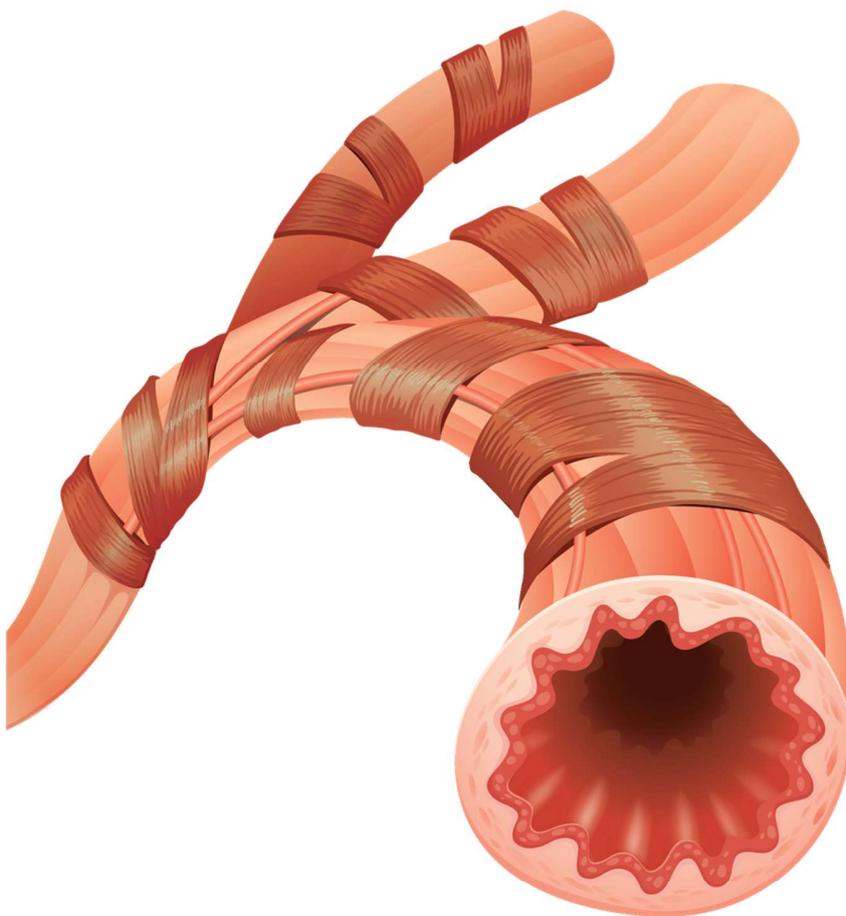
ASTHMA IST EINE ERKRANKUNG DER ATEMWEGE IN DER LUNGE.

Man kann in jedem Lebensalter an Asthma erkranken. Asthma ist keine ansteckende Krankheit. Man kann sich nicht bei anderen Menschen mit Asthma anstecken. Asthma wird nicht nur durch einen einzigen Auslöser verursacht.

Es gibt verschiedene Arten von Asthma. Bei manchen Arten von Asthma können gleich mehrere Familienmitglieder von der Erkrankung betroffen sein. Dies ist aber nicht bei allen Arten von Asthma der Fall.

Die Atemwege transportieren Luft zur Lunge. Wie die Äste eines Baumes werden die Atemwege immer schmaler.

Ist Ihr Asthma unter Kontrolle, so sind die Atemwege frei und die Atemluft kann ungehindert ein- und ausströmen.

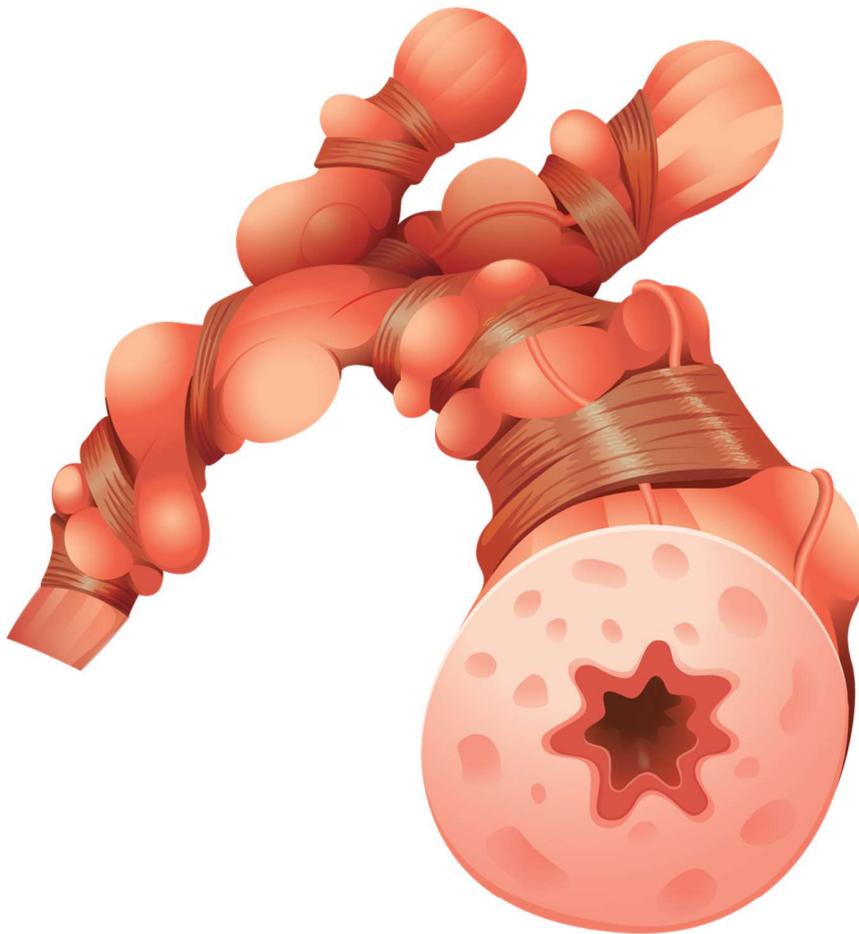


WENN IHR ASTHMA NICHT UNTER KONTROLLE IST, SIND DIE ATEMWEGE DAUERHAFT GESCHWOLLEN. SO KANN ES LEICHT ZU ASTHMAANFÄLLEN KOMMEN.

Während eines Asthmaanfalls gelangt weniger Luft in die Lunge und aus ihr heraus. Betroffene husten und keuchen. Der Brustkorb fühlt sich eng an.

Während eines Asthmaanfalls sieht es in den Atemwegen der Lunge so aus:

- Die Wände der Atemwege schwellen noch stärker an.
- Die Atemwege werden verengt.
- Die Atemwege produzieren mehr Schleim als normalerweise.



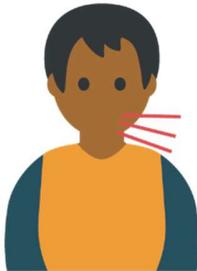
WIE SIE IHR ASTHMA IN DEN GRIFF BEKOMMEN UND ASTHMAANFÄLLE VERMEIDEN KÖNNEN:



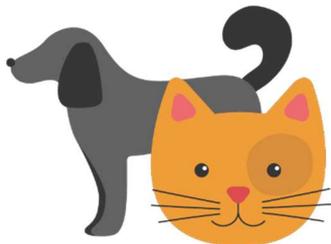
1. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Inhalator richtig bedienen können, und verwenden Sie ihn so oft, wie Ihr Arzt/Ihre Ärztin es Ihnen empfiehlt.



2. Gehen Sie mindestens einmal im Jahr zu einer ärztlichen Kontrolluntersuchung. Auch dann, wenn Sie sich gut fühlen und keine Atembeschwerden haben.



3. Fordern Sie einen schriftlichen Asthma-Aktionsplan ein, damit Sie wissen, wie Sie reagieren müssen, wenn sich Ihr Asthma verschlechtert.



4. Halten Sie sich von allem fern, was Ihre Asthmaanfänge auslöst.

DIE MEISTEN MENSCHEN MIT ASTHMA BENÖTIGEN ZWEI ARTEN VON MEDIKAMENTEN.

DIE MEISTEN MENSCHEN MIT ASTHMA BENÖTIGEN ZWEI ARTEN VON MEDIKAMENTEN.

1. Vorbeugende Medikamente ("Controller" – auf Deutsch „Beschützer“) schützen die Lunge und verhindern, dass Asthmaanfälle auftreten.

Sie reduzieren die Schwellung und den Schleim in Ihren Atemwegen.

Diese Medikamente enthalten eine geringe Dosis eines sogenannten inhalativen Kortikosteroids. Sie sind sehr sicher, da bei der üblichen Dosierung nur sehr geringe Mengen von der Lunge aufgenommen werden. Sie werden manchmal im selben Inhalator mit einem langfristig wirkenden Medikament der Reliever-Art (siehe nächster Absatz) kombiniert.

Die Dosis der vorbeugenden Basismedikation wird manchmal erhöht, wenn sich Ihre Asthmasymptome verschlechtern. Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird Ihnen sagen, wenn Ihre Dauermedikation angepasst werden sollte.

2. Schnell wirksame Bedarfsmedikamente ("Reliever" – auf Deutsch „Befreier“) werden verwendet, um Asthmasymptome zu lindern, wenn sie bereits aufgetreten sind.

In der Vergangenheit enthielten die meisten Reliever-Inhalatoren nur einen sogenannten "Bronchodilator", also einen Wirkstoff, der die verengten Atemwege erweitert. Diese Bronchodilatoren lindern zwar die Asthmasymptome, bewirken aber keine Verringerung der Entzündung (Schwellung) in den Atemwegen, die die Beschwerden hervorruft. Es ist, als würde man ein Schmerzmittel gegen Zahnschmerzen nehmen - der Schmerz geht weg, aber man hat immer noch ein Loch. Wenn Ihr Reliever-Inhalator nur ein bronchienerweiterndes Medikament enthält, sollten Sie zusätzlich auch regelmäßig einen Controller-Inhalator einnehmen, um sich vor Asthmaanfällen zu schützen.

3. Einige Inhalatoren enthalten sowohl einen niedrig dosierten Controller als auch ein schnell wirksames, aber länger wirkendes Arzneimittel namens Formoterol. Sie können sowohl bei Bedarf zur Linderung akuter Symptome als auch als tägliche Basismedikation (Controller) verwendet werden, um Sie vor Asthmaanfällen zu schützen.

4. Für Menschen mit leichtem Asthma (z. B. Menschen die nur wenige Male pro Woche oder noch seltener Asthmasymptome haben) gilt: Der Schutz vor Asthmaanfällen durch die Einnahme eines dieser Kombinationspräparate (Controller UND Formoterol) bei Bedarf (also immer dann, wenn Asthmasymptome auftreten) ist genauso gut wie der Schutz durch die Einnahme eines herkömmlichen, täglich einzunehmenden Controller-Inhalators. Dies ist eine neue Empfehlung von GINA aus dem Jahr 2019, die auf den Ergebnissen einiger großer Forschungsstudien beruht.

5. Wenn Sie jedoch häufiger Asthmasymptome haben oder wenn Ihr Inhalationsgerät für den Bedarfsfall keine Basismedikation (Controller) enthält, ist es sehr wichtig, dass Sie weiterhin täglich zusätzlich eine Basismedikation einnehmen, auch wenn Sie sich gut fühlen.



Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, welche Asthmamedikamente in Ihrem Land verfügbar sind und welche Behandlungsform für Ihr Asthma am besten geeignet ist.

MEDIKAMENTE ZUR VORBEUGUNG VON ASTHMA SIND SICHER FÜR DIE TÄGLICHE ANWENDUNG.

- Man kann nicht von Medikamenten zur Vorbeugung von Asthma (Controller) abhängig werden, auch wenn man sie viele Jahre lang einnimmt.
- Die vorbeugende Bedarfsmedikation bewirkt, dass die Schwellung der Atemwege in der Lunge abnimmt. Ihre Wirkung nimmt im Laufe der Zeit nicht ab. Sie brauchen sich also keine Sorgen zu machen, dass diese Medikamente eines Tages nicht mehr wirken, wenn Sie sie jeden Tag einnehmen.



Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird Ihnen üblicherweise empfehlen, Ihre Basismedikation täglich einzunehmen:

- Wenn Sie häufiger als zweimal pro Woche husten, keuchen oder ein Engegefühl in der Brust empfinden
- Wenn Sie nachts aufgrund von Asthmasymptomen aufwachen
- Wenn Sie häufig Asthmaanfälle haben
- Wenn Sie mehr als zweimal pro Woche Ihre Bedarfsmedikation zur schnellen Linderung von Asthmaanfällen einnehmen müssen.
- Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie Ihre Asthmamedikamente nicht absetzen - wenden Sie sich diesbezüglich unbedingt an Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Die meisten Asthmamedikamente sind während der Schwangerschaft unbedenklich, und eine gute Asthmakontrolle trägt auch zum Schutz Ihres Kindes bei.

SEIEN SIE VORBEREITET. HABEN SIE STETS ASTHMA-MEDIKAMENTE DABEI.

Nehmen Sie Ihre Bedarfsmedikation zur schnellen Linderung von Beschwerden immer mit, wenn Sie das Haus verlassen.



BITTEN SIE DEN ARZT/DIE ÄRZTIN, SCHRIFTLICH FESTZUHALTEN, WELCHE ASTHMAMEDIKAMENTE SIE WANN EINNEHMEN SOLLEN.

- Die Ärztin/der Arzt kann Ihnen einen Asthma-Aktionsplan, wie zum Beispiel den in diesem Buch beschriebenen, mitgeben.
- Verwenden Sie diesen Asthma-Aktionsplan, damit Sie immer wissen, welche Medikamente Sie im Bedarfsfall zur schnellen Linderung von Asthmasymptomen oder bei einem Asthmaanfall einnehmen müssen.
- Verwenden Sie den Asthma-Aktionsplan auch, um nicht zu vergessen, welche vorbeugende Basismedikation Sie jeden Tag einnehmen müssen.
- Verwenden Sie den Asthma-Aktionsplan, um zu überprüfen, ob Sie Ihre Asthmamedikamente kurz vor dem Sport oder vor körperlicher Anstrengung einnehmen sollten.
- Für den Fall eines schwereren Asthmaanfalles kann Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen ein Rezept für eine kurzzeitige Behandlung mit Kortikosteroiden ausstellen. Eine solche Behandlung kann unter Umständen lebensrettend sein, aber es ist am besten, sie zu vermeiden, indem Sie Ihr Asthma im Alltag gut unter Kontrolle halten.



Name:.....
Tel:.....
Aktionsplan aktualisiert: - -

ASTHMA- AKTIONSPLAN

**In Notfällen rufen Sie die
oder rufen Sie sofort einen Krankenwagen**

Kontaktinformation Arzt:.....

Nehmen Sie diesen Aktionsplan zu jedem
Besuch bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin mit!

Kontaktinformation
Krankenpfleger*in / Pädagog*in

.....

Ihre Kontaktperson für Notfälle

Name

Telefon

Verhältnis

WENN IHR ASTHMA GUT UNTER KONTROLLE IST

Sie benötigen Ihre Bedarfsmedikation (=Reliever-Inhalator) weniger als dreimal pro Woche, wachen nicht mit Asthmasymptomen auf und Ihr Asthma schränkt Ihre Aktivitäten (einschließlich sportlicher Betätigung) nicht ein. (falls verwendet, Peak Flow über ____ L/min)

Ihre Basisedikation (Controller) ist (Name) (Dosierung)

Nehmen Sie: Sprühstöße/Tabletten mal TÄGLICH.

Verwenden Sie eine Inhalierhilfe mit Ihrem Controller-Dosier-Aerosol / Spray

Ihre Bedarfsmedikation (Reliever) ist: (Name) (Dosierung)

Nehmen Sie Sprühstöße bei Bedarf um Asthmasymptome wie Keuchen, Husten oder Atemnot zu lindern

Verwenden Sie eine Inhalierhilfe mit Ihrem Reliever-Dosier-Aerosol / Spray

Andere Medikamente: (Name) (Dosierung) (wie oft)

..... (Name) (Dosierung) (wie oft)

Vor körperlicher Anstrengung nehmen Sie: (Name) (Dosierung) (wie viele Sprühstöße/Tabletten)

WENN IHR ASTHMA SICH VERSCHLECHTERT

Sie brauchen Ihr Medikament häufiger als sonst, wachen nachts mit Asthmasymptomen auf oder können Ihre normalen Aktivitäten (einschließlich Sport) wegen Ihres Asthmas nicht ausüben.

(falls verwendet, Peak Flow über ____ L/min)

Nehmen Sie Ihre Bedarfsmedikation (Reliever): (Name) (Dosierung) (wie oft)

Verwenden Sie eine Inhalierhilfe mit Ihrem Reliever-Dosier-Aerosol / Spray

Nehmen Sie Ihre Basisedikation (Name) (Dosierung)

Nehmen Sie: Sprühstöße/Tabletten mal TÄGLICH.

Verwenden Sie eine Inhalierhilfe mit Ihrem Controller-Dosier-Aerosol / Spray

Kontaktieren Sie Ihren Arzt

Andere Medikamente: (Name) (Dosierung) (wie oft)

WENN SIE STARKE ASTHMASYMPTOME HABEN

Sie brauchen Ihr Bedarfsmedikament öfter als alle 3-4 Stunden, das Atmen fällt Ihnen schwer, oder Sie wachen nachts häufig mit Asthmasymptomen auf. (falls verwendet, Peak Flow über ____ L/min)

Nehmen Sie Ihre Bedarfsmedikation (Reliever) (Name) (Dosierung) (wie oft)

Nehmen Sie Prednison/Prednisolon (Name & Dosierung)

Nehmen Sie: Tablette/n mal täglich

Kontaktieren Sie noch HEUTE einen Arzt oder gehen Sie in die Notfallambulanz

Zusätzliche Anmerkungen:

.....
.....

ASTHMAMEDIKAMENTE KÖNNEN AUF VIELFÄLTIGE WEISE EINGENOMMEN WERDEN.

Wenn Asthmamedikamente eingeatmet werden, gelangen sie direkt in die Atemwege der Lunge, wo sie benötigt werden. Inhalatoren für Asthma gibt es in vielen Formen. Manche sind in Sprayform, andere in Pulverform erhältlich.



WIE MAN EIN DOSIER-AEROSOL („ASTHMA-SPRAY“) BENUTZT.



Achten Sie darauf, langsam einzuatmen.

1. Nehmen Sie die Kappe ab. Schütteln Sie den Inhalator.



2. Stehen Sie auf. Atmen Sie aus, und zwar nicht in Richtung des Inhalators.



3. Nehmen Sie den Inhalator in den Mund. Drücken Sie beim Einatmen den oberen Teil des Inhalators nach unten und atmen Sie langsam weiter ein.



4. Halten Sie den Atem für 5 Sekunden an. Atmen Sie aus.

EINE INHALIERHILFE („SPACER“) ERLEICHTERT DIE VERWENDUNG EINES DOSIER-AEROSOL („ASTHMA-SPRAYS“).



1. Nehmen Sie die Inhalierhilfe in den Mund. Atmen Sie in die Inhalierhilfe aus und drücken Sie dann auf die Oberseite des Inhalators, um einen Sprühstoß in die Inhalierhilfe zu sprühen.



2. Atmen Sie dann tief ein, um die Luft in der Inhalierhilfe einzusatmen. Halten Sie den Atem 5 Sekunden lang an.



3. Atmen Sie in die Inhalierhilfe aus.



4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um die verordnete Gesamtzahl an Sprühstößen einzunehmen.

Es gibt viele Arten von Inhalierhilfen.

Manche haben ein Mundstück. Andere haben eine Gesichtsmaske.

VIELE DINGE KÖNNEN ASTHMAANFÄLLE HERVORRUFEN. DIESE DINGE WERDEN ALS "AUSLÖSER" BEZEICHNET:



TIERE MIT FELL,
wenn Sie darauf allergisch sind



ZIGARETTENRAUCH



RAUCH



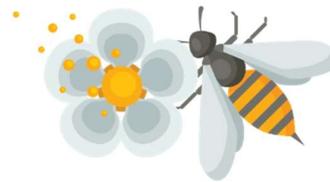
STAUB IN BETTEN UND KOPFKISSEN
wenn Sie allergisch gegen Hausstaubmilben sind



STAUB BEIM FEGEN



STARKE GERÜCHE UND SPRAYS



POLLEN
von Bäumen, Sträuchern und Blumen, wenn Sie darauf allergisch sind



DAS WETTER



LAUFEN; SPORT UND KÖRPERLICH ANSTRENGENDE ARBEIT



ERKÄLTUNGEN



ARBEITSPLÄTZE
Manche Menschen stellen fest, dass sich ihr Asthma durch arbeitsbedingte Belastungen verschlimmert. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, da ein Facharzt-Besuch in diesem Fall hilfreich sein kann

Verschiedene Asthmapatient*innen reagieren auf unterschiedliche Auslöser.

Finden Sie heraus, was die Auslöser Ihre Asthmaanfalle sind.

HALTEN SIE DIE AUSLÖSER IHRER ASTHMAANFÄLLE AUS IHRER WOHNUNG FERN.



- Nicht rauchen oder dampfen. Holen Sie sich Unterstützung, um mit dem Rauchen oder Dampfen aufzuhören. Rauchen schadet Ihrer Lunge und kann die Wirksamkeit Ihrer Medikamente beeinträchtigen. Dampfen kann akute Atemprobleme verursachen, und die Langzeitwirkungen sind unbekannt.



- Wenn Ihre Asthmaanfälle durch starke Gerüche oder Parfüm ausgelöst werden, vermeiden Sie diese in Ihrer Wohnung. Keine Seife, kein Shampoo und keine Lotion, die nach Parfüm riecht. Kein Raumduft.



- Wenn Sie auf Tiere mit Fell allergisch sind, halten Sie diese lieber im Freien und ersuchen Sie eine andere Person, die Einstreu auszuwechseln.

ÜBERLEGEN SIE, OB SIE DEN RAUM, IN DEM DIE ASTHMAPATIENTIN ODER DER ASTHMAPATIENT SCHLÄFT, ENTSPRECHEND ANPASSEN WOLLEN.



- Ziehen Sie in Erwägung, Teppiche zu entfernen. Sie können verstauben und schimmeln.

- Lassen Sie keine Tiere auf das Bett oder in das Schlafzimmer.

- Kein Rauchen und keine starken Gerüche im Schlafzimmer.



HALTEN SIE IHR BETT SCHLICHT.



In der Matratze, den Decken und Kissen sammelt sich Staub.

Dieser Staub macht vielen Menschen mit Asthma zu schaffen.

- Ziehen Sie spezielle staubundurchlässige Bezüge mit Reißverschlüssen für Matratze, Bettdecke und Kissen in Betracht.
- Verwenden Sie keine Kissen oder Matratzen aus Stroh.
- Waschen Sie Laken und Decken häufig in sehr heißem Wasser. Lassen Sie sie an der Sonne trocknen.



NUTZEN SIE FENSTER, UM DIE LUFT FRISCH UND SAUBER ZU HALTEN.



- Öffnen Sie die Fenster weit, wenn es heiß oder stickig ist, wenn es beim Kochen qualmt, wenn es stark riecht oder wenn der Boden gesaugt wird.
- Wenn Sie mit Holz, Öl oder Gas heizen oder kochen, lassen Sie ein Fenster einen Spalt breit offen, um die Dämpfe abzuleiten.
- Schließen Sie die Fenster, wenn die Luft draußen durch Autoabgase, Verschmutzung durch Fabriken, Staub oder Pollen (von Blumen, Sträuchern und Bäumen) belastet ist.



PLANEN SIE, FOLGENDE HAUSARBEITEN ZU ERLEDIGEN, WÄHREND DIE/DER ASTHMAPATIENT*IN NICHT ANWESEND IST:

- Fegen, Staubsaugen oder Staubwischen
 - Öffnen Sie nach Möglichkeit die Fenster beim Fegen, Staubwischen oder Staubsaugen.
 - Wenn ihnen niemand hilft, können Asthmatiker*innen beim Fegen oder Staubwischen eine Maske oder einen Schal tragen
- Starke Reinigungsmittel verwenden
- Kochen von stark riechenden Lebensmitteln.
- Streichen
- Sprühen gegen Insekten
- Lüften Sie die Räumlichkeiten, bevor die Person mit Asthma zurückkehrt.



REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IST GUT FÜR MENSCHEN MIT ASTHMA



Laufen, Sport oder körperliche Arbeit können bei manchen Asthmatiker*innen jedoch ebenfalls Asthmasymptome hervorrufen.



Aber all diese Aktivitäten sind gut für Sie.

Nehmen Sie Ihre Basismedikation (Controller) wie verordnet ein, um die Wahrscheinlichkeit zu minimieren, dass Sie beim Sport Asthmasymptome bekommen.



Wenn Sie Ihr Bedarfsmedikament vor, während oder nach dem Sport brauchen, ist Ihr Asthma möglicherweise nicht mehr unter Kontrolle, und Sie sollten Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen, um festzustellen, ob Sie eine Medikamentenanpassung benötigen.

Es kann allerdings auch vorkommen, dass Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen empfiehlt, etwa 10 bis 15 Minuten vor dem Sport Ihr Bedarfsmedikament (Reliever) einzunehmen.

WENN ASTHMA IN IHRER FAMILIE VORKOMMT, KÖNNEN SIE EVTL. DIE WAHRSCHEINLICHKEIT VERRINGERN, DASS AUCH IHR BABY ASTHMA ENTWICKELT.

- Während der Schwangerschaft sollten Sie nicht rauchen.
- Halten Sie Tabakrauch von Ihrem Baby, aus Ihrer Wohnung und aus Ihrem Auto fern.
- Sie können auch die Matratze des Babys mit einem speziellen staubdichten Überzug beziehen.
- Vermeiden Sie es, dem Baby Antibiotika zu verabreichen, es sei denn, Ihr Arzt/Ihre Ärztin hält dies für notwendig.



GEHEN SIE 2- ODER 3-MAL JÄHRLICH ZU KONTROLLUNTERSUCHUNGEN, AUCH WENN SIE SICH GUT FÜHLEN UND KEINE ATEMPROBLEME HABEN.



- Stellen Sie Fragen. Der Arzt/die Ärztin ist Ihr Ansprechpartner bei der Kontrolle Ihres Asthmas.
- Berichten Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über alle Probleme im Zusammenhang mit Ihrem Asthma oder Ihren Asthmamedikamenten. Asthma kann sich im Laufe der Jahre verbessern oder verschlechtern, und es gibt viele verschiedene Asthmamedikamente. Der Arzt/die Ärztin kann überprüfen, wie Sie Ihre Inhalatoren bedienen und feststellen, was Ihr Asthma verschlechtert. Die Ärztin/der Arzt kann Ihnen vorschlagen, das Asthmamedikament oder die Dosierung zu verändern.
- Es ist wichtig, dass Sie Ihre Lungenfunktion in regelmäßigen Abständen messen lassen. Dazu kann ein einfaches Peak-Flow-Messgerät verwendet werden. Besser ist es jedoch, eine ebenso einfache, aber genauere Spirometrie durchführen zu lassen.
- Wenn Ihr Asthma trotz korrekter und regelmäßiger Medikamenteneinnahme nicht ausreichend gut eingestellt ist, wird Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt Sie wahrscheinlich zu einer Fachärztin/ einem Facharzt überweisen müssen. Es gibt mittlerweile einige neuartige Asthmamedikamente, die als Spritzen verabreicht werden und für jene Patient*innen sehr hilfreich sein können, die häufig solche Asthmaanfälle haben, die eine Behandlung mit Kortikosteroiden erfordern.

SIE SOLLTEN DIE ANZEICHEN FÜR EINE VERSCHLECHTERUNG IHRES ASTHMAS KENNEN UND WISSEN, WIE SIE DARAUF REAGIEREN KÖNNEN.

- Seien Sie wachsam und achten Sie auf die typischen Anzeichen von Asthma.



HUSTEN



KEUCHEN



ENGE IN DER BRUST



**NÄCHTLICHES
AUFWACHEN**

Handeln Sie schnell, wenn ein Asthmaanfall eintritt.

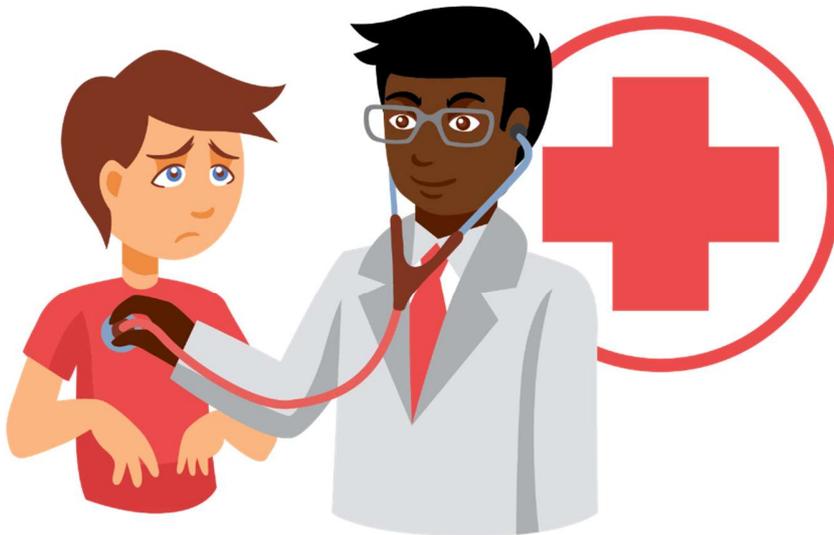
- Wenn Sie wissen, was den Anfall ausgelöst hat, bewegen Sie sich weg von diesem Auslöser.

- Nehmen Sie ein schnell wirkendes Bedarfsmedikament ein.

- Verhalten Sie sich 1 Stunde lang ruhig, damit sich Ihre Atmung verbessern kann.



HOLEN SIE SICH ÄRZTLICHE HILFE, WENN SICH IHRE BESCHWERDEN NICHT BESSERN ODER SCHNELL VERSCHLECHTERN.



Holen Sie sofort Hilfe, wenn Sie eines dieser Asthma-Warnsignale bemerken:

- Ihr Bedarfsmedikament hilft nicht für sehr lange Zeit oder überhaupt nicht.
- Die Atmung ist weiterhin beschleunigt und erschwert.
- Das Sprechen fällt Ihnen schwer aufgrund Ihres Asthmas.
- Lippen oder Fingernägel verfärben sich grau oder blau.
- Die Nase öffnet sich beim Atmen weit.
- Die Haut um die Rippen und den Hals zieht sich beim Atmen zusammen.
- Der Herzschlag und/oder Puls ist sehr schnell.
- Das Gehen fällt schwer.



SEIEN SIE VORSICHTIG! DIE EINNAHME EINER ZU GROSSEN MENGE IHRES BEDARFSMEDIKAMENTS KANN IHNEN SCHADEN.

Wenn Ihr Bedarfsmedikament nur einen bronchienerweiternden Wirkstoff enthält, werden Sie sich nach der Einnahme eine Zeit lang besser fühlen. Das Medikament kann den Asthmaanfall stoppen. Bei manchen Anfällen jedoch kann es sein, dass Sie denken, es ginge Ihnen besser, obwohl Ihre Atemwege in Wirklichkeit immer weiter anschwellen. Dann besteht die Gefahr, dass Sie einen sehr schweren, lebensbedrohlichen Asthmaanfall erleiden. Ein Asthma-Aktionsplan gibt Ihnen Auskunft darüber, wie sicher es ist, die Behandlung mit dem Controller zu erhöhen, um zu verhindern, dass sich Ihre Asthmasymptome zu einem schwereren Asthmaanfall entwickeln.

- Wenn Ihr Bedarfsmedikament nur einen bronchienerweiternden Wirkstoff enthält und Sie dieses Medikament mehr als zweimal pro Woche benötigen, um Asthmaanfälle zu lindern, dann bedeutet das, dass Sie eine regelmäßige vorbeugende Behandlung Ihres Asthmas (Langzeittherapie mit Controller) benötigen oder dass Ihre Basismedikation von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin angepasst werden sollte.

- Wenn Sie mehr als viermal an einem Tag ein Bedarfsmedikament benötigen, um Asthmaanfälle zu lindern, dann sollten Sie möglichst noch heute einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen.



EIN PEAK-FLOW-MESSGERÄT KANN IN EINER PRAXIS, EINER KLINIK ODER AUCH ZUHAUSE VERWENDET WERDEN, UM ZU MESSEN, WIE GUT JEMAND ATMET.



- Damit kann der Arzt/die Ärztin feststellen, ob jemand Asthma hat.
- Es hilft zu erkennen, wie schwer ein Asthmaanfall ist.
- Es hilft dem Arzt/der Ärztin dabei, festzustellen, wie gut das Asthma im Laufe der Zeit unter Kontrolle ist.
- Es hilft Ihnen dabei, herauszufinden, was Ihre besten Werte sind, wenn es Ihnen gut geht.
- Es hilft Ihnen zu erkennen, ob Ihr Asthma unter Kontrolle ist.

Wenn ein Peak-Flow-Messgerät täglich zu Hause verwendet wird, können die Betroffenen herausfinden, ob sich ihr Asthma verschlechtert, noch bevor sie zu keuchen oder zu husten beginnen. So wissen sie, wann sie mehr Asthmamedikamente benötigen.

Es gibt viele Arten von Peak-Flow-Messgeräten.

WIE MAN EIN PEAK-FLOW-MESSGERÄT BENUTZT



1. Schieben Sie den Zeiger so weit wie möglich in Richtung Mundstück.

Dadurch wird das Messgerät auf Null gestellt.



2. Stehen Sie auf.

Atmen Sie mit offenem Mund tief ein.

Halten Sie das Messgerät in einer Hand.

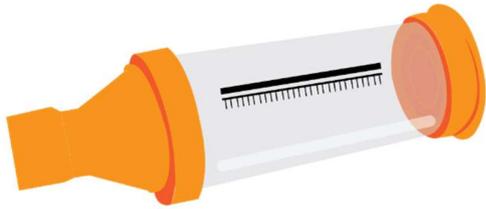
Halten Sie Ihre Finger von dem Zeiger fern.



3. Umschließen Sie das Rohr fest mit Ihren Lippen.

Stecken Sie Ihre Zunge nicht in das Loch.

Pusten Sie einmal so schnell und kräftig, wie Sie können.



4. Der Zeiger bewegt sich vom Mundstück weg und verbleibt dort. Berühren Sie die Markierung nicht.

Ermitteln Sie die Zahl, bei der die Markierung stehen geblieben ist.



5. Notieren Sie die Zahl auf einem Blatt Papier oder in einer Tabelle.



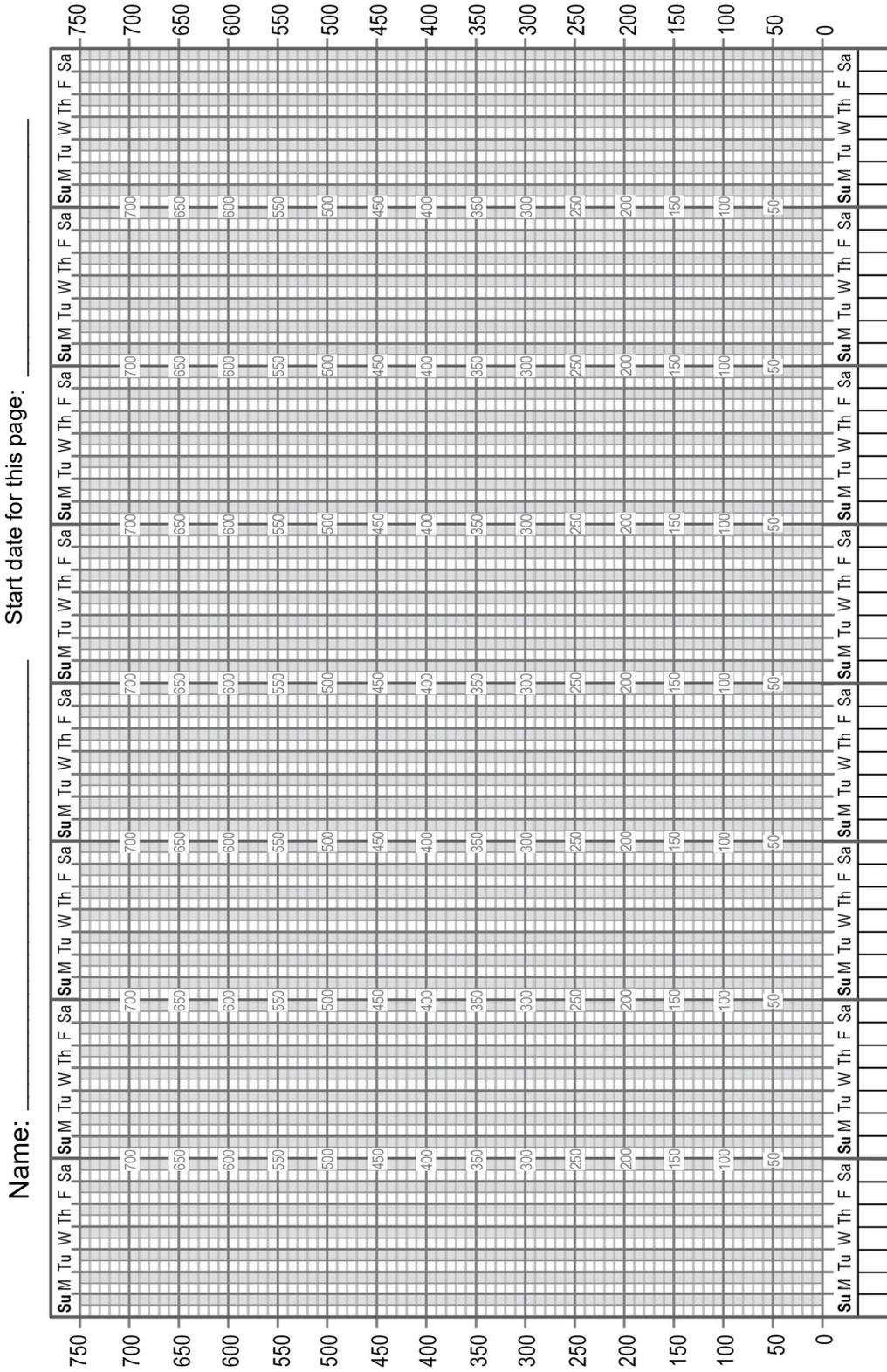
6. Pusten Sie weitere 2 Mal.

Schieben Sie dafür jedes Mal den Zeiger in Richtung Mundstück.

Notieren Sie jedes Mal die Zahl.

7. Notieren Sie die höchste der 3 Zahlen.

Das ist Ihr Peak Flow.



Reliever (puffs/day):
Other Medications:

WIE MAN DIESES PEAK-FLOW-DIAGRAMM VERWENDET.

1. Tragen Sie das Anfangsdatum oben rechts auf dem Blatt ein („Start date for this page“ = auf Deutsch „Anfangsdatum für dieses Blatt“). Auf jedem Blatt können 8 Wochen lang Peak-Flow-Messungen eingetragen werden.

2. Für jeden Tag gibt es jeweils eine weiße Spalte für den morgendlichen Peak-Flow und eine graue Spalte für den abendlichen Peak-Flow.

“Su”	steht für “Sunday”	= Sonntag
“M”	steht für „Monday“	= Montag
“Tu”	steht für „Tuesday“	= Dienstag
“W”	steht für “Wednesday”	= Mittwoch
“Th”	steht für „Thursday“	= Donnerstag
“F”	steht für “Friday”	= Freitag
“Sa”	steht für „Saturday“	= Samstag

3. Notieren Sie jeden Morgen und jeden Abend mit einem schwarzen Stift den höchsten von drei Peak Flows. Wie Sie Ihren Peak Flow messen, können Sie auf der vorangehenden Seite nachlesen.

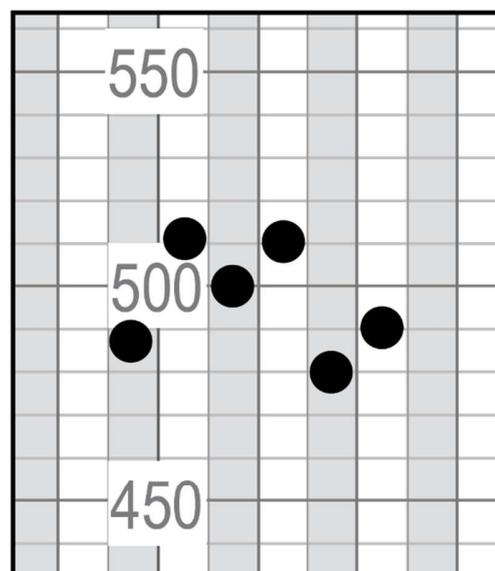
4. In den Feldern am unteren Rand können Sie eintragen, wie oft Sie Ihre Bedarfsmedikation (Reliever) eingenommen haben.

ANMERKUNGEN:

- Nehmen Sie die Peak-Flow-Tabelle immer mit zu Ihren Arztterminen.

- Wenn Sie vergessen haben, Ihren Peak-Flow zu messen, erfinden Sie keine Zahl, sondern lassen Sie einfach eine Lücke.

- Tragen Sie in die Tabelle ein, wenn sich Ihre Asthmamedikation geändert hat („Other Medications“ = auf Deutsch „Andere Medikamente“), Sie erkältet waren oder einen Asthmaanfall hatten („Reliever [puffs/day]“ = auf Deutsch „Bedarfsmedikament [Sprühdosen/ Tag]“).





Besuchen Sie die GINA-Website unter www.ginasthma.org

2021 Global Initiative for Asthma