

Asthma und Notfallsituationen: erkennen und richtig handeln

Informationen zum Umgang mit akuter Atemnot





Inhalt

Der Asthma-Anfall	4
Vorboten und Sofortmaßnahmen	5
Empfehlenswerte Strategien zur Vorbeugung	8
Vorsicht bei akuten Infekten der Atemwege	10
Mit dem Notfallplan auf Nummer sicher	10
Zum Schluss ...	11

Sämtliche medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren maßgeblich auf der für Asthma bronchiale geltenden DMP-Richtlinie, der evidenzbasierte Leitlinien zugrunde liegen. Unsere Broschüre wurde von einem Team aus Ärzten, Krankenschwestern, Apothekern und Ernährungswissenschaftlern für Sie verfasst.

Um unsere Broschüren schneller und einfacher lesbar zu machen, unterscheiden wir nicht zwischen „weiblicher“ und „männlicher“ Schreibweise.

Der Atemnot zuvorkommen ...

Liebe Leser,

die Behandlung von Asthma bronchiale verfolgt vor allem das Ziel, dem Erkrankten ein Leben ohne Komplikationen und Notfallsituationen zu ermöglichen. Doch auch bei bester medizinischer Betreuung können gesundheitliche Verschlechterungen nicht immer verhindert werden.

Daher ist es wichtig, dass Sie bzw. Ihr Kind die Anzeichen und Ursachen eines Asthma-Anfalls und eines „Status asthmaticus“ kennen und wissen, wie Sie einem Notfall vorbeugen können bzw. im Fall der Fälle richtig reagieren.

Lassen Sie diese Broschüre auch Angehörige und Freunde lesen, damit sie Ihnen bzw. Ihrem Kind im Notfall helfen können.

Falls Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns bitte einfach an oder kontaktieren Sie direkt Ihren Arzt.

Ihr KKH Versorgungsteam

Der Asthma-Anfall

Bei einem Asthma-Anfall führt ein Reiz dazu, dass sich die Muskelfasern um die Atemwege krampfartig zusammenziehen, die Schleimhaut in den Atemwegen anschwillt und vermehrt zäher Schleim gebildet wird.

Alles das verengt die Atemwege so stark, dass nicht mehr ausreichend Luft ungehindert in den Körper ein- bzw. aus dem Körper ausströmen kann. Vor allem das Ausatmen ist erschwert – erkennbar an einer pfeifenden, „giemenden“ Atmung. Wenn aber Luft in der Lunge gefangen bleibt und nicht ausgeatmet werden kann, wird auch das weitere Einatmen behindert, denn die einzuatmende Luft findet wenig zusätzlichen Platz in der Lunge. Ist die lebenswichtige Atmung erschwert, kommt schnell ein Gefühl von Angst hinzu. Bei Angst atmet man schneller – auch das verschlechtert die gefühlte Atemnot. Ist die Atmung so stark behindert, dass nicht mehr ausreichend Sauerstoff ins Blut gelangt, verfärben sich zuerst die Lippen, später die gesamte Haut bläulich.

Ein Asthma-Anfall kann sich schnell, innerhalb von wenigen Minuten, auf einen Reiz hin anbahnen. Er kann bei richtigem Verhalten und bei geeigneter Medikation aber auch rasch wieder abklingen.

Status asthmaticus

Im Unterschied zu einem Asthma-Anfall, der plötzlich auftritt und sich rasch wieder lösen kann, bezeichnet der Status asthmaticus **einen schweren Anfall, der Stunden oder gar Tage anhält oder in diesem Zeitraum immer wiederkehrt.**

Beim Status asthmaticus besteht die Gefahr, dass der Sauerstoffmangel aufgrund des verlängerten Anfalls über mehrere Stunden anhält, sodass alle Organe und Gewebe schlechter versorgt werden. Zusätzlich belastet dieser Zustand das Herz deutlich stärker als der „einfache“ Asthma-Anfall. Dies liegt daran, dass der Druck, der auf den feinen Blutgefäßen in der Lunge lastet, ansteigt und das Herz gegen diese ungewohnte Drucksteigerung anpumpen muss.

Ohne sofortige Notfallbehandlung kann ein Status asthmaticus sogar zum Tod führen.

Zeichen für einen akuten Asthma-Anfall:

- Spürbar behinderte Atmung, Atemnot
- Pfeifende oder zischende Geräusche beim Ausatmen (Giemen)
- Keuchen
- Zusätzlicher Husten, vor allem nachts und in den frühen Morgenstunden
- Bildung von zähem, glasigem Schleim, der sich schwer abhusten lässt
- Beklemmungsgefühl in der Brust, oft auch Angst

Zusätzliche Zeichen für einen schweren Asthma-Anfall:

- Die Lippen oder die gesamte Haut verfärben sich bläulich.
- Die Atmung erscheint schnappend und schnell.
- Der Brustkorb wirkt deutlich erweitert („aufgebläht“), die Schultern werden hochgezogen, eventuell zeigen sich bei jedem Atemzug „Einziehungen“ zwischen den Rippen und am Hals.
- Der Betroffene ist erschöpft und kaum fähig zu sprechen; eventuell ist er sogar verwirrt.
- Die üblichen Medikamente greifen nicht auf die gewohnte Art oder in der gewohnten Zeitspanne.

Achtung! Ein schwerer Asthma-Anfall kann zu einem gefährlichen Sauerstoffmangel führen!



Vorboten und Sofortmaßnahmen

Da Asthma bronchiale eine chronische Erkrankung ist, besteht die Möglichkeit eines Asthma-Anfalls theoretisch immer. Daher ist es wichtig zu wissen, wie Sie bzw. Ihr Kind sich in einem solchen Fall selbst helfen können.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Selbstmanagements besteht darin, den eigenen Körper so gut zu kennen, dass Sie bzw. Ihr Kind wissen, auf welche Reize die Atemwege empfindlich reagieren.

Wenn Sie die Auslöser kennen, können Sie bzw. Ihr Kind sie auch wirkungsvoll vermeiden. Wie das geht, erfahren Sie zum einen von Ihrem Arzt, zum anderen in Patientenschulungen.



Das sorgfältige Führen eines Asthma-Tagebuchs hilft, die persönlichen Asthma-Auslöser genau kennen zu lernen. Wenn diese Zeichen richtig gedeutet werden, können Sie bzw. Ihr Kind entsprechend reagieren und einen drohenden Asthma-Anfall möglicherweise abwenden. Was Sie dazu tun können, erklärt Ihr Arzt Ihnen und

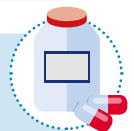
ggf. Ihrem Kind genau. Und auch in Patientenschulungen wird dies ausführlich besprochen.

Asthma-Anfälle kommen nicht unbedingt „aus heiterem Himmel“. Oft gehen Vorboten den Asthma-Anfällen voraus.

So kann sich ein Asthma-Anfall ankündigen:

- Raschere Ermüdbarkeit, Konzentrationsstörungen
- Beklemmungsgefühl, Druckgefühl auf der Brust
- Verlängerte Ausatmung
- Ein Absinken oder starkes Schwanken der Peak-Flow-Werte über mehrere aufeinander folgende Tage
- Peak-Flow-Werte im „Warnbereich“ (den der Arzt mit Ihnen festlegt)
- Keine Besserung der Peak-Flow-Werte nach Einnahme der gewohnten Medikamente
- Steigender Bedarf an Akutmedikamenten
- Akute Infekte der Atemwege (hier ist die Anfallsneigung grundsätzlich erhöht)

Deponieren Sie alle Notfallmedikamente an einer Stelle, an der sie schnell erreichbar sind. Auch Angehörige oder Mitbewohner, die im Notfall helfen können, sollten diesen Platz kennen.

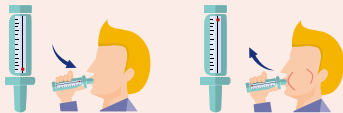


So kann ich mir bei Atemnot selbst helfen



Ich versuche, die Angst zu kontrollieren und mich zur Ruhe zu bringen.

In einem Angstzustand ist der Sauerstoffbedarf erhöht, weil sich Herzschlag und Atmung unwillkürlich beschleunigen. Durch bewusstes Ermahnen zur Ruhe senke ich dagegen den Sauerstoffbedarf aktiv.

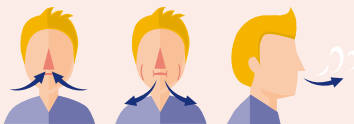


Ich messe meinen Peak-Flow-Wert, sofern möglich.

Mein Arzt sagt mir, ab wann die Werte ein besonderes Handeln erfordern (mein persönlicher Notfallwert): _____



Ich wende das vom Arzt verordnete Notfallspray, so wie mit ihm besprochen, an.



Ich atme mit der „Lippenbremse“ aus.

Ich versuche dabei, ganz bewusst langsam durch die fast geschlossenen Lippen auszuatmen. Etwa so, als ob ich Seifenblasen machen würde. Mit dieser „Lippenbremse“ verringere ich die Ausatemgeschwindigkeit.



Ich setze mich im „Kutschersitz“ auf einen Stuhl, eine Mauer oder eine Treppenstufe.

Ich stelle die Beine leicht auseinander und lasse die Unterarme locker auf den Oberschenkeln ruhen. Der Kopf ist leicht gebeugt. Diese Haltung ist entspannend und öffnet den Brustkorb. Die Atemhilfsmuskulatur kann die Atmung auf diese Weise gut unterstützen. **Jetzt wende ich die „Lippenbremse“ an.**



Ist keine Sitzgelegenheit verfügbar, so ist die „Torwartstellung“ eine gute Alternative zum „Kutschersitz“.

Ich stelle dazu die Beine schulterbreit auseinander, beuge die Knie und stütze die Hände darauf ab.

Wenn ich den Rücken rund mache und den Kopf locker hängen lasse, kann ich nun die „Lippenbremse“ anwenden.



Tritt kurzfristig keine Besserung ein, konsultiere ich meinen Arzt bzw. rufe den Notarzt.

Ließ sich der Asthma-Anfall mit den genannten Maßnahmen gut beherrschen, ist es dennoch wichtig, den Arzt über den Anfall zu informieren, damit er meinen Behandlungsplan überprüfen und gegebenenfalls anpassen kann.

Die Informationsweitergabe sollte spätestens innerhalb von zwei Tagen erfolgen.

Ich präge mir die wichtigsten Maßnahmen bei akuter Atemnot gut ein, damit ich im Notfall richtig reagiere. Auch Angehörige oder Personen, mit denen ich häufig zusammen bin, mache ich mit den wichtigen Notfallmaßnahmen vertraut.

Hier muss umgehend Hilfe angefordert werden



- Der Peak-Flow-Wert liegt unter der Alarmgrenze, die mein Arzt festgelegt hat.
- Es bestehen schnell und stark zunehmende Beschwerden, die sich durch die Akutmedikation nicht bessern oder schon kurze Zeit nach Einnahme der Akutmedikation wieder einsetzen.
- Durch die Atemnot wird das Sprechen schwierig.
- Ich bemerke beim Atmen sichtbare „Einziehungen“ zwischen den Rippen und eventuell am Hals.



112

Ich rufe sofort den Arzt oder sogar den Notarzt!

Bei Anzeichen für einen schweren Asthma-Anfall, der trotz umgehender ärztlicher Behandlung nicht ausreichend beherrschbar ist, ist in aller Regel eine Behandlung im Krankenhaus unumgänglich.

Ein schwerer oder nicht ausreichend behandelter Asthma-Anfall kann lebensbedrohlich werden. Deshalb ist es wichtig, dass ich die Zeichen kenne, bei denen sofort der Arzt oder sogar der Notdienst verständigt werden sollte!



Empfehlenswerte Strategien zur Vorbeugung

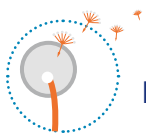
Asthma-Auslöser vermeiden, Peak-Flow-Werte kontrollieren und die Dauermedikation auch bei Beschwerdefreiheit konsequent und regelmäßig befolgen – darauf kommt es an.

Damit Sie bzw. Ihr Kind trotz Asthma über lange Phasen hinweg anfallsfrei sind, ist es wichtig, die Dauermedikation auch bei Beschwerdefreiheit konsequent und regelmäßig beizubehalten. Sie mildert die Überempfindlichkeit gegenüber Umgebungsreizen und kann damit den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Auch die regelmäßige Kontrolle der Peak-Flow-Werte ist von großer Bedeutung. Bevor ein Asthma-Anfall auftritt, zeigt sich vielfach an den sich verschlechternden Werten, dass die Atemwege bereits stärker gereizt sind.

Außerdem ist es wichtig, die Auslöser von Asthma-Anfällen zu kennen. Denn wer „seine“ Asthma-Auslöser kennt, kann versuchen, sie so gut es geht zu vermeiden. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, die Ihnen dabei helfen können.

So verhalte ich mich bei „meinem“ Asthma-Auslöser:



Pollen

- Ich verfolge die Pollenflugvorhersage, auch wenn ich in andere Regionen reise.
- Ist die Konzentration der Pollen hoch, gegen die ich allergisch bin, halte ich mich wenig im Freien auf.
- Ich halte Fenster und Türen möglichst geschlossen und lüfte nur kurz.
- Ich wasche mir die Haare vor dem Zubettgehen und lasse die im Freien getragene Kleidung nicht im Schlafraum liegen.
- Auch wenn es praktisch ist, lasse ich Wäsche nicht im Sommerwind trocknen, weil sich dabei Pollen aus der Luft in den Fasern absetzen.



Tiere

- Ich halte die entsprechenden Tiere strikt aus dem Schlafbereich, vom Mobiliar und aus dem Auto fern.
- Auch wenn es schwerfällt, meide ich die Nähe der Tiere weitgehend. In vielen Fällen ist das Weggeben der Tiere leider wirkungsvoller als jede Medikation.



Hausstaub(-milben) oder Schimmel

- Mein Staubsauger sollte mit speziellen Allergiker-Filtern ausgestattet sein, damit die aufgesaugten Partikel nicht wieder in die Luft gelangen.
- Wenn möglich, reinige ich Böden und Oberflächen durch feuchtes Wischen anstatt durch Staubsaugen. So wird der Staub wirklich entfernt und nicht nur umverteilt.
- Meine Bettwäsche lüfte ich regelmäßig gründlich und wasche sie einmal wöchentlich bei mindestens 60 °C.
- Ich verwende keine Luftbefeuchter oder untersuche sie zumindest sorgfältig auf Schimmelpilzbefall. Solche Geräte können Brutstätten für Pilze sein.
- Ich lüfte meine Räume regelmäßig gründlich, aber kurz durch, um Schimmelbildung zu vermeiden.



Klima

- Sowohl kalte Luft im Winter als auch eine gesteigerte Ozonbelastung im Hochsommer können die Schwelle für Asthma-Anfälle senken.
- Bei Reisen kann ein ungewohntes Klima oder eine vermehrte Smogbelastung die Anfallschwelle herabsetzen.
- Je besser ich dies durch Information voraussehen und entsprechend reagieren kann (in erster Linie durch Vermeidung), desto sicherer bin ich vor Asthma-Anfällen.



Körperliche oder seelische Belastung

- Werden Asthma-Anfälle durch Anstrengung ausgelöst, finde ich mithilfe exakter Einträge in ein sogenanntes Asthma-Tagebuch heraus, wo meine Leistungsschwelle liegt. Sie kann bei Erkältungen oder zusätzlicher Pollenbelastung sinken, sodass ich bei Pollenflug eventuell sogar bei einer geringeren Belastung bereits in Atemnot gerate.
- Asthma-Anfälle treten am häufigsten beim schnellen Laufen auf, gefolgt von Fahrradfahren und Laufbandtraining. Beim Schwimmen treten sie am wenigsten auf, denn die hierbei eingeatmete Luft ist meist feucht und warm.
- Die Anfälle werden durch das Einatmen von kalter Luft gefördert, also auch bei einer Atmung durch den Mund statt durch die Nase. Ich vermeide Sport bei zu großer Kälte, wenn ich darauf empfindlich reagiere.
- Durch ein Training lässt sich die Empfindlichkeit gegenüber diesen Auslösern senken. Das Training besteht bei anstrengungsabhängigem Asthma in einer gezielten, sorgfältig dosierten Steigerung der Belastbarkeit durch Ausdauertraining.

- Bei voraussehbarer körperlicher Belastung kann ich vorbeugend Akutmedikamente anwenden.
- Auch seelische Belastung kann einen Asthma-Anfall auslösen. Hier hilft das Erlernen von aktiven Entspannungstechniken.



Impfen

Ich frische meinen Impfschutz regelmäßig auf und lasse mich gegen Grippe und Pneumokokken impfen.



Rauchen

Ich versuche, selbst nicht zu rauchen und auch eine verrauchte Umgebung zu meiden. Schließlich ist Rauchen schädlich für die Atemwege.

Mit deiner Mama hast du dein Belastungs-Asthma gut im Griff. Du weißt, dass du durch die Nase atmen musst und wann es zu viel wird oder zu kalt. Und wenn ein Anfall kommt, versuch' ruhig zu bleiben, mach die Lippenbremse und deine Lunge ganz weit, dann geht es dir ganz schnell wieder besser ...





Seit gestern hast du Halsweh und deine Nase läuft... Du bist ganz schön kaputt und hast schon ein paar Mal kurze Asthma-Anfälle gehabt. Das war gar nicht lustig. Zum Glück war deine Mama da und hat dir immer geholfen. Sicherheitshalber seid ihr heute bei eurem Hausarzt, der weiß immer, was zu tun ist ...

Vorsicht bei akuten Infekten der Atemwege

Siedeln sich Bakterien oder Viren in den Atemwegen an, so schwillt dadurch die (eventuell schon verdickte) Schleimhaut weiter an und zusätzlicher Schleim wird gebildet. Als Folge wird die entzündete Schleimhaut noch empfindlicher gegenüber den üblichen Reizen, die einen Asthma-Anfall auslösen können.

Deswegen besteht bei Atemwegsinfekten eine erhöhte Anfallsneigung. Weil der Infekt Tage oder Wochen braucht, bis seine Folgen wieder abge-

klungen sind, bleibt die Anfallsneigung über diese Dauer erhöht. Bei Asthma-Kranken kann sich ein akuter Infekt eventuell schon vor den ersten Krankheitszeichen wie Halsschmerzen, Schnupfen und Husten durch eine gesteigerte Anfallsneigung und vermehrte Müdigkeit zu erkennen geben.

Umgekehrt sollte man bei Schnupfen, Husten und anderen Infektanzeichen besonders auf sich anbahnende Asthma-Anfälle achten. Sie werden bei einem akuten Infekt wahrscheinlicher.

Mit dem Notfallplan auf Nummer sicher

Im Notfall zählt jede Minute. Deshalb ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt besprechen und schriftlich festhalten, was im Ernstfall zu tun ist.

Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt einen Notfallplan und notieren Sie wesentliche Krankheitszeichen und Informationen für die richtigen Maßnahmen bei einem Asthma-Anfall. Auch Medikamente und deren Dosierungen können Sie in den Notfallplan eintragen. Dieser schriftliche Plan sollte auch Familienangehörigen, Freunden und Arbeitskollegen stets zugänglich sein. So können schnell die richtigen – und vielleicht lebensrettenden – Maßnahmen ergriffen werden.

Einen persönlichen Maßnahmenplan für Sie selbst, Ihr Kind und Ihre Angehörigen finden Sie zum Herunterladen im Internet unter www.kkh.de/dmp-exklusiv (unter Asthma bronchiale).

Bewahren Sie den Plan bei den Notfallmedikamenten auf, damit er schnell verfügbar ist.

Zum Schluss ...


Wenn Sie bzw. Ihr Kind die Asthma-Medikamente regelmäßig und in der richtigen Dosierung einnehmen, „Ihre“ bzw. „seine“ Asthma-Auslöser meiden und lernen, Anzeichen einer Verschlechterung frühzeitig zu erkennen, lassen sich Asthma-Anfälle gut vermeiden.

Kommt es jedoch zu einem Anfall, ist es wichtig, dass Sie bzw. Ihr Kind und Ihre Angehörigen wissen, welche Maßnahmen zu ergreifen sind. Ein persönlicher Maßnahmenplan kann Ihnen dabei behilflich sein.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, die Erkrankung und den Sinn ärztlicher Maßnahmen besser zu verstehen. Sie ersetzt nicht den Arztbesuch.

Sicher haben Sie noch weitere Fragen; nehmen Sie direkt Kontakt zu Ihrem Arzt auf oder sprechen Sie uns einfach an. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Alles Gute für Sie und Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr KKH Versorgungsteam



Du bist stark! Du weißt, worauf es bei Asthma ankommt:

- deine Medikamente immer nehmen, auch wenn's dir gut geht,
- deinen Asthma-Auslöser vermeiden, also nicht zu viel toben,
- und keine Angst haben, wenn ein Anfall kommt,
- sondern Peak-Flow messen, Notfallspray nehmen, mit der Lippenbremse ausatmen, Kutschersitz oder den Torwart machen und langsam wird es dann schon besser.



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
service@kkh.de
www.kkh.de