

Selbstmanagement-Plan für eine gute Asthmakontrolle

Bemerken Sie in den letzten 4 Wochen eins oder mehrere der folgenden Warnsignale ?	Ja	Nein
Keine Warnsignale: Die Asthmakontrolle ist gut! 1-4 Warnsignale: Keine gute Asthmakontrolle (Medikamenteneinstellung bitte ärztlich überprüfen lassen und weitere mögliche Ursachen abklären)		
⇒ Aktivitätseinschränkungen durch das Asthma (z.B. in Schule/Studium, Beruf, zu Hause, in der Freizeit)		
⇒ Tagsüber häufiger als 2 x in der Woche Asthma-Beschwerden? Zunahme von Husten, pfeifenden Atemgeräuschen, Brustenge, Atemnot		
⇒ Einen Gebrauch der Bedarfsmedikation bei Atembeschwerden häufiger als 2x pro Woche? (Ausgenommen Bedarfsmedikation vor sportlicher Aktivität)		
⇒ Nächtliches Erwachen durch das Asthma?		

Zusätzlich beobachten

Anzeichen eines Infekts: nach ärztlicher Empfehlung gegensteuern. Bei verfärbtem Schleim (gelb-grün) Arzt aufsuchen!

Peak-Flow-Werte sinken*: „Spitzenfluss“ bei der Ausatmung unterhalb 80 bis 100% des eigenen Bestwertes

* Die Peak-Flow-Messung kann erfolgen, wenn Patienten mit dem Umgang eines Peak-Flow-Meters geschult sind und der individuelle Bestwert bzw. der „grüne Bereich“ (80-100 % des individuellen Bestwertes) zusammen mit dem Arzt bestimmt wurde.

Ihre Peak-Flow-Werte sollen im Ampelsystem im „grünen“ Bereich liegen

Ampelschema	Persönliche Werte	Asthmakontrolle	Ärztlich empfohlene Medikation
Peak-Flow-Werte	(nach dem persönlichen Bestwert berechnet)		
Peak-Flow-Werte liegen im grünen Bereich zwischen 80 und 100 % des persönlichen Bestwertes	Bestwert: _____ l/min Alles OK zwischen _____ = 80% und _____ l/min = 100%	Gute Asthmakontrolle! Nehmen Sie die ärztlich verordneten Medikamente weiter ein	
Peak-Flow-Werte liegen zwischen 60 und unter 80 % des persönlichen Bestwertes	Nicht OK zwischen _____ und _____ l/min	Keine gute Asthmakontrolle! Vorsicht: Medikamenteneinnahme nach ärztlicher Empfehlung ändern	
Peak-Flow-Werte liegen unter 50 % des persönlichen Bestwertes	Gar nicht OK unter _____ l/min	Keine gute Asthmakontrolle! Vorsicht: Medikamenteneinnahme nach ärztlicher Empfehlung ändern	

Anzeichen für einen akuten Asthma-Anfall

Ständige Atemnot in Ruhe oder beim Sprechen
Plötzliche Zunahme der Atemnot
Laut pfeifende Atemgeräusche
Unbeherrschbarer Husten

Lippenbremse

Bei der Lippenbremse atmet man durch **die leicht aufeinanderliegenden Lippen** langsam aus.
Ruhig atmen, nicht pressen.
Die Ausatmung sollte dabei länger dauern als die Einatmung.



Notfallplan bei Atemnot

1	2-4 Hübe Ihres Bedarfsmedikaments (Notfallspray) inhalieren	Medikament + ärztl. Empfehlung:	10 Minuten warten , Lippenbremse, Kutschersitz, ggf. Peak-Flow messen Keine Besserung: Maßnahme 2
2	2-4 Hübe des Bedarfsmedikaments inhalieren und Cortisontabletten (25-50 mg z.B. Prednisolon) einnehmen	Medikament + ärztl. Empfehlung:	10 Minuten warten , Lippenbremse, Kutschersitz, ggf. Peak-Flow messen Keine Besserung: schwerer Anfall droht Notarzt/Rettungswagen rufen: 112

Was ist es für ein Asthma (Asthmaform)

- Allergisches Asthma
- Allergisches Asthma und Nichtallergisches Asthma
- Nichtallergisches Asthma (Infekt-Asthma)
- Mischform Asthma/COPD

Inhalative Allergieauslöser bei Allergischem Asthma

Pollen Hasel Erle Birke Gräser Beifuß Ambrosia

Andere: _____

Individuelle Pollensaison: Dez Jan Feb März April Mai Juni Juli Aug Sept Okt Nov

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien (Kreuzallergien):

Hausstaubmilben Dermatophagoides pteronyssinus Dermatophagoides farinae Vorratsmilben

Allergie ganzjährig möglich, im Herbst/Winter häufig diffuse Beschwerden durch Infekte
Kreuzallergien auf:

Tiere Katze Hund Pferd Sonstige:

Tierkontakt im eigenen Haushalt Tierkontakt durch Tiere im Umfeld

Hauptauslöser: Kreuzallergien auf:

Schimmelpilze **Arten bekannt:**

Allergie kann ganzjährig auftreten, Kreuzreaktionen, unterschiedliche Arten und Sporenmengen (z.B. bei Cladosporium- u. Alternaria-Arten Hauptbelastung im Sommer, z.B. in der Nähe von Getreidefeldern)

Wasserschaden im Innenraum Ursache gefunden und Sanierung erfolgt

Andere Allergieauslöser:

Was kann man selbst tun? Allergiebeschwerden lindern durch Meiden der Auslöser (Beispiele)

Pollen: Meiden z.B. Urlaub während Pollensaison, tägl. Haare waschen, Auto-Pollenfilter, Sonnenbrille, Wäsche nicht draußen trocknen, Kleidung häufiger im Kurzwaschprogramm waschen, Pollengitter für Fenster u.a.

Hausstaubmilben: Matratzenüberzug/Oberbetten (Encasing) o. Oberbetten waschen, Staubsauger mit Hepa-Filter, relative Luftfeuchte nicht über 60 Prozent, am besten zwischen 40–55 Prozent.

Tiere: Eigenes Tier abschaffen, geht das nicht, Tier nicht im Schlafzimmer, Oberflächen regelmäßig feucht reinigen, Tier ggf. regelmäßig waschen, evt. Luftreiniger

Schimmelpilze: Kontakt z.B. durch Biotonne, Kompost, Arbeiten im Garten, in der Nähe von Getreidefeldern, bei schwüler Witterung, durch Blattfall im Herbst, durch Schimmelschäden im Umfeld, Ursache für Wasserschäden finden und schnellstmöglich sanieren, Lüften: relative Luftfeuchte nicht über 60 Prozent

Allergiebeschwerden lindern durch antiallergische bzw. antientzündliche Medikamente

Antiallergische Medikamente (Antihistaminika) Tabletten (Sirup bei Kleinkindern) Nasenspray Augentropfen

Gegebenenfalls antientzündlich wirkende Nasensprays mit einem Cortison

Gegebenenfalls Allergenspezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung) über 3 Jahre

Asthmabeschwerden lindern Hauptsächlich durch zwei Medikamentengruppen

Antientzündliche Behandlung mit Cortison zur Inhalation (Dauermedikation oder saisonal)

Bronchienerweiternde Wirkstoffe (**Asthma-Notfall: Bronchienerweiterndes Spray für den Notfall**)

Daran bitte auch denken ASTHMASCHULUNG im Rahmen eines DMP (Disease Management Programm) !

Die Inhalation muss richtig erlernt werden! Das Inhalationsgerät muss gut zu bedienen sein!

Begleiterkrankungen wie Heuschnupfen, Reflux, COPD, Nasenpolypen u.a. **gut behandeln!**

Impfschutz (Gripeschutz jedes Jahr /Pneumokokkenschutz (Schutz vor Lungenentzündung) alle 6 Jahre

Asthma-Verstärkungsfaktoren (Trigger) vermeiden

Infekte Gerüche Dufte Rauch Kalte Luft Starker Wind Stress Emotionale Belastungen

Asthma-Warnsignale für Verschlechterungen erkennen

● Abnahme der körperlichen Belastbarkeit ● Zunahme der Atemnot ● Verstärkter Husten mit und ohne Auswurf

● Nächtliches Erwachen und Husten ● Steigender Verbrauch des Bedarfssprays für den Notfall

● **Anzeichen eines Infekts** ● Peak-Flow-Werte fallen ab (Die Messung der Peak Flow-Werte muss geschult werden.)