

## Die ersten Schritte mit Asthma

„Asthma hat der Arzt gesagt“. Diese Diagnose wollen viele Patienten zunächst nicht glauben.

Sie fühlen sich ohnmächtig, unsicher, hilflos. Es ist alles neu, es gibt viele Fragen. Und dann soll auch noch Cortison inhaliert werden. Da ist es einfacher, wenn man kein Asthma hat. Um eine gute Therapie zu erreichen, ist die Akzeptanz der Erkrankung immer der erste Schritt in die richtige Richtung. Nach der Diagnose kann zunächst eine Eselsbrücke helfen, an die wichtigsten Stützpfiler der Therapie zu erinnern und den Überblick zu behalten.

## Akzeptanz

### Akzeptanz

Aller Anfang ist schwer

Asthma ist eine sehr häufige Erkrankung. 10 Prozent der Kinder und fünf Prozent der Erwachsenen sind davon betroffen.

Die Tendenz ist steigend. Meist ist das Asthma aber gut behandelbar und man kann ein völlig normales Leben, ohne Einschränkungen führen.

## Schulung

## Training

Eine konsequente und am besten frühzeitige Therapie ist wünschenswert. Ein Asthma ist eine dauerhafte (chronische) Erkrankung, die nicht heilbar ist. Lässt man sich auf sein Asthma ein und akzeptiert die Erkrankung, fällt es viel leichter sich umfassend zu informieren und die notwendige Therapie anzunehmen. Man muss nicht sofort zum Asthma-Experten werden, aber man sollte die wichtigsten Punkte bei der Asthmatherapie kennen, um der Behandlung des Asthmas zu einem guten Start zu verhelfen.

## Hilfe im Notfall

## Medikamente

### Schulung

Wissen schafft Sicherheit!

Man kann vieles selbst tun, um mit seinem Asthma gut zu leben und um bestmöglich versorgt zu sein. Eine sehr wichtige Maßnahme ist der Besuch einer Asthmaschulung. Diese kann z.B. im Rahmen eines Disease-Management-Programms der gesetzlichen Krankenkassen (DMP-Asthma) oder während einer Rehabilitation erfolgen.

## Asthma-Kontrolle

Der DAAB hilft Mitgliedern bei der Suche nach einer Asthmaschulung

Die Asthmaschulung sorgt für ein Grundverständnis der Erkrankung mit Kenntnis der persönlichen Auslöser. Besteht ein allergisches Asthma oder ist dies nicht allergisch bedingt und wird vermehrt durch Infekte verstärkt? Was sind meine Auslöser?

Die Asthma-Schulung vermittelt Kompetenz zum selbstständigen Erkennen einer Asthma-Verschlechterung z.B. durch bestimmte Warnsignale oder durch die Nutzung eines sogenannten Peak-Flow-Meters zur Messung der Atemstromstärke (Spitzenfluss) beim Ausatmen.

Wie führe ich ein Asthmatagebuch?

Was ist bei einem Asthma-Notfall zu tun?

Die Asthmaschulung hat das Ziel, ein gutes Selbstmanagement bei den Asthma-Patienten zu fördern.

## Die ersten Schritte mit Asthma

### Training

Das richtige Inhalieren erlernen und regelmäßig trainieren

#### Asthma-Medikamente werden hauptsächlich inhaliert.

Dazu können unterschiedliche Inhalationsgeräte verwendet werden. Sie müssen auch unterschiedlich bedient werden.

Eine erfolgreiche Asthma-Therapie benötigt die richtige Inhalationstechnik! Sie muss für das jeweilige Inhalationsgerät erlernt, regelmäßig überprüft und gegebenenfalls aufgefrischt werden. Daher ist es wichtig, zu klären:

- Beherrsche ich die richtige Inhalationstechnik mit meinem Inhalationsgerät?
- Fühle ich mich sicher im Umgang mit meinen Medikamenten?

### Hilfe im Notfall

Ein Asthma-Notfallplan sorgt für Orientierung

#### Anzeichen für einen akuten Asthma-Anfall

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

Erstellen Sie zusammen mit Ihrem Arzt einen Asthma-Notfallplan und den ärztlichen Empfehlungen zur Einnahme Ihrer Bedarfsmedikamente für den Notfall. Sie sollten atemerleichternde Übungen und Körperstellungen wie die „Lippenbremse“ oder den „Kutschersitz“ kennen.

### Medikamente

Das A und O: Medikamente richtig anwenden

Die **richtige Einnahme** der Asthma-Medikamente ist sehr wichtig. Für die Asthma-Therapie werden hauptsächlich zwei Medikamentengruppen eingesetzt:

- **Entzündungshemmende** Wirkstoffe (Glukokortikoide=Cortison) und
- **Medikamente zur Erweiterung der Bronchien** (kurz- und langwirksam).

Auch die entzündungshemmenden Medikamente werden inhaliert. Sehr geringe Wirkstoffmengen (Mikrogramm statt Milligramm bei Tabletten) können bei regelmäßiger Inhalation direkt am Ort der Entzündung wirken.

### Asthmakontrolle

Ziel: Das Asthma muss gut kontrolliert sein

Asthma kann durch eine kontinuierliche medikamentöse Therapie und durch ein gezieltes Selbstmanagement (u.a Peak-Flow) gut beherrscht werden. Ärzte überprüfen im Idealfall regelmäßig, ob der Patient

- ein **kontrolliertes**
- ein **teilweise kontrolliertes** oder ein **unkontrolliertes Asthma** aufweist

Die Medikamenteneinstellung erfolgt nach einem **Medikamentenstufen-Schema**. Dabei kommt es bei der Auswahl und der Dosierung der Asthma-Medikamente darauf an, wie gut das Asthma unter Kontrolle ist.

#### DAAB-Tipp

Beachten Sie auch, dass dies besonders wichtig ist, wenn Ihr Inhalationsgerät gewechselt werden sollte und Sie sich an eine neue Technik gewöhnen müssen.

DAAB-Mitglieder erhalten einen „**Asthma-Selbstmanagement-Plan**“

Er beinhaltet auch einen **Asthma-Notfallplan** in den die ärztlichen Empfehlungen zur Einnahme der Medikamente im Notfall eingetragen werden.

#### Der DAAB rät zu Cortison

Regelmäßig so viel wie nötig, aber so gering dosiert wie möglich!

Cortison lindert die Entzündung und vermeidet eine zu häufige Inhalation der Medikamente zur Bronchienerweiterung.

Keine gute Asthmakontrolle trotz guter Einstellung der Medikamente? Der DAAB empfiehlt seine **Asthma-Checkliste**. Sie hilft Patienten weitere wichtige Faktoren mit ärztlicher Hilfe abzuklären, die auch Einfluss auf das Asthma haben können.