

Die Asthmaampel

Gefahr

Das Peak-Flow-Meter zeigt Werte **unter 50 %** Ihres persönlichen Bestwertes.

- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben.
- Nehmen Sie sofort die Notfallmedikamente ein (siehe „Soforthilfe“).
- Wenden Sie atemtechnische Hilfestellungen an: Lippenbremse, Kutschersitz u. a.

Das Asthma ist unkontrolliert, wenn drei oder vier der Kriterien der Asthmakontrolle zutreffen.

Kriterien der Asthmakontrolle

- Sie haben mehr als zweimal pro Woche tagsüber Beschwerden.
- Sie wachen nachts wegen Asthmasymptomen auf.
- Sie brauchen das krampflösende Bedarfs-Spray oder -Pulver mehr als zweimal pro Woche.
- Das Asthma schränkt Ihre Aktivitäten ein.

Achtung

Liegen die Peak-Flow-Werte **zwischen 50 und 80 %** Ihres persönlichen Bestwertes und weisen die Werte über 24 Stunden Schwankungen zwischen 20 und 30 % auf, haben sich die Entzündung der Bronchien und die Bereitschaft der Bronchialmuskulatur zu verkrampfen verstärkt.

Das Asthma ist nur teilweise kontrolliert, wenn ein oder zwei der Kriterien der Asthmakontrolle zu treffen. Die bisherige Dauermedikation reicht dann nicht mehr aus. Die Medikamente müssen für eine gewisse Zeit dem schlechteren Zustand angepasst werden. Ziel ist es, wieder Asthmakontrolle und Peak-Flow-Werte im grünen Bereich zu erreichen.

Freie Fahrt

Die Peak-Flow-Werte liegen **zwischen 80 und 100 %** Ihres persönlichen Bestwertes und schwanken wenig. Mit Hilfe der täglichen Dauermedikation werden die asthmatischen Beschwerden auf ein Minimum gesenkt. Sie haben höchstens zweimal pro tagsüber Woche Beschwerden und bewältigen die Belastungen des Alltags gut. Sie wachen nachts nicht wegen Atemnot auf. Die Bedarfsmedikation benötigen Sie höchstens zweimal pro Woche. Das Asthma ist kontrolliert.

Prozent-Regel

Wenn Ihr persönlicher Bestwert bestimmt ist, brauchen Sie nur einmal die Prozentgrenzen zwischen den Zonen der Ampel berechnen: gemessener Wert mal 100 geteilt durch persönlichen Bestwert = aktueller Prozentsatz des persönlichen Bestwertes

- Sie können die errechneten Werte auf der letzten Seite des Peak-Flow-Tagebuches in dem Ampelschema notieren.
- Sie können in das Tagebuch farbige Linien zeichnen, um die Zonen einzuteilen.
- Bei einigen Peak-Flow-Metern gibt es für die Einteilung in die Ampelzonen farbige Schieber oder Aufkleber.
- Elektronische Peak-Flow-Meter berechnen selbständig die Prozentgrenzen.



Bildquelle: Atemwegsliga / iKOMM

Hinweis:

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form. Damit sind stets alle Geschlechter gemeint!

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 93 36 15

Telefax (0 52 52) 93 36 16

eMail: kontakt@atemwegsliga.de

Internet: atemwegsliga.de

facebook.com/atemwegsliga.de

twitter.com/atemwegsliga

YouTube youtube.com/user/atemwegsliga



Bildquelle: Titelbild Fotolia 52038947

Bildquelle: Titelbild Fotolia

Stand: November 2021



Informationsblatt



Deutsche
Atemwegsliga e. V.

Asthmaanfall

So kündigt sich ein Asthmaanfall an:

- Atemnot in Ruhe, eventuell beim Sprechen,
- starke Zunahme der Atemnot,
- trockener Husten und/oder
- zäher Schleim.

Informieren Sie im Haushalt lebende Personen, wo Sie Ihre Medikamente aufbewahren und wie sie anzuwenden sind.

Der Asthmaanfall ist häufig kein Einzelereignis. Deshalb muss sich eine Verlaufskontrolle anschließen:

- Sie sollten Beschwerden und Peak-Flow-Werte aufschreiben (Asthma-Tagebuch).
- Der Arzt sollte einen Behandlungsplan erstellen bzw. den Behandlungsplan überprüfen.
- Innerhalb von 48 Stunden sollte eine Kontrolluntersuchung beim Arzt erfolgen.

Persönlicher Peak-Flow-Bestwert:

Die Peak-Flow-Meter sind nicht geeicht, zudem gibt es sie in unterschiedlichen Ausführungen und die Werte verändern sich, wenn die Geräte älter werden. Daher ist für Sie Ihr persönlicher Bestwert entscheidend, den Sie auf Ihrem eigenen Gerät unter optimalen Bedingungen, auch mit Medikamenten, erreicht und dokumentiert haben. Erfahrungsgemäß müssen Sie einige Wochen regelmäßig messen, um Ihren persönlichen Bestwert (PBW) zusammen mit Ihrem Arzt zu bestimmen



Bildquelle: Atemwegsliga / iKOMM

Leichter bis mittelschwerer Asthmaanfall

Kennzeichen

- Die Anzahl der Herzschläge (Puls) pro Minute ist geringer als 110.
- Sie machen weniger als 25 Atemzüge pro Minute (Atemfrequenz < 25/min).
- Ihr Peak-Flow-Werte liegt bei 50 % Ihres Bestwertes oder darüber.
- Sie können noch normal sprechen.

Soforthilfe

- Wenden Sie die Lippenbremse an und gehen Sie in eine atemerleichternde Stellung (z.B. Kutschersitz).
- Atmen Sie 2 bis 4 Hübe Ihres Bedarfs-Sprays oder -Pulvers ein.

Falls nach etwa 10 Minuten keine deutliche Besserung eingetreten ist:

- Atmen Sie nochmals 2 bis 4 Hübe des Bedarfsmedikaments ein.
- Nehmen Sie eine Kortison-Tablette ein (50 mg Prednisolon-Äquivalent).

Falls keine deutliche Besserung eintritt: Notarzt rufen!

Rufen Sie die **Notfall-Nummer Tel. 112**. Verlangen Sie deutlich einen Rettungswagen mit Notarzt. Verwechseln Sie das nicht mit dem kassenärztlichen Notdienst („Taxi-Arzt“). Verschwenden Sie keine Zeit, indem Sie versuchen, die Arztpraxis zu erreichen und fahren Sie nicht selbst zur Praxis oder ins Krankenhaus.

Hinweis:

Wenn Sie eine Fixkombination aus Kortison zum Inhalieren und Formoterol als Bedarfsmedikament erhalten, wenden Sie dieses Medikament an. Dabei ist es wichtig, dass die Höchstdosis des Formoterols nicht überschritten wird. In der Arztpraxis oder Notaufnahme wird die Fixkombination dann durch ein raschwirksames Beta-Sympathomimetika (SABA) ersetzt.

Schwerer bis lebensbedrohlicher Asthmaanfall

Kennzeichen

- Schnelle Atmung: mehr als 25 Atemzüge pro Minute (Atemfrequenz ≥ 25 /min).
- Die Anzahl der Herzschläge (Puls) pro Minute liegt bei 110 oder darüber.
- Die Peak-Flow-Werte sind kleiner als 50 % des Bestwertes.
- Sie sind so kurzatmig, dass Sie kaum sprechen können.

Soforthilfe

- Wenden Sie die Lippenbremse an und gehen Sie in eine atemerleichternde Stellung (z. B. Kutschersitz).
- Atmen Sie 2 bis 4 Hübe Ihres Bedarfs-Sprays oder -Pulvers ein, (ggf. nach etwa 10 Minuten wiederholen).
- Nehmen Sie eine Kortison-Tablette ein (100 mg Prednisolon-Äquivalent).

Die Inhalation eines Sprays ist im Anfall der Pulverinhalation vorzuziehen.

Fordern Sie einen Notarztwagen an, wenn sich Ihr Zustand nicht rasch bessert.

Notarzt

Telefon

Keine Beruhigungsmittel einnehmen!

Teilen Sie dem Notarzt mit, wie viel Sie bereits von welchen Medikamenten genommen haben! Nehmen Sie Ihren Medikamentenplan mit!