

Tipps zum Verhalten im Asthmaanfall

- ☐ Peak-flow-Wert bestimmen und dann nach dem Asthmaaktionsplan handeln.
 - ☐ Sofern möglich, den aktuellen Auslöser des Anfalls beseitigen und bekannte Provokationsfaktoren meiden (z.B. Raum mit Katzenhaaren verlassen, wenn eine hochgradige Katzenallergie besteht und dies für den Anfall verantwortlich war).
 - ☐ Körperliche Anstrengung sofort verringern.
 - ☐ Atmung durch entspannte Sitzhaltung erleichtern: leicht vorbeugen, Ellbogen auf die Knie aufstützen oder sich im Reitersitz auf einen Stuhl setzen, wobei die Unterarme auf der Stuhllehne liegen.
 - ☐ Über die Nase einatmen und ganz bewusst durch den gespitzten Mund mit leicht aufeinandergepressten Lippen ausatmen („Lippenbremse“).
 - ☐ Massives Husten möglichst bewusst vermeiden (nachteilig für die Atmung), sondern eher „hüsteln“ mit wenig Luftausstoß.
 - ☐ Medikamente einnehmen, dabei „großzügig“ Sprays zur Lungenerweiterung (sog. β_2 -Mimetika) einsetzen, da deren Ansprechen im Asthmaanfall vermindert ist.
 - ☐ Eventuell systemische Kortisongabe durch den (Not)arzt, wenn keine Linderung durch die zur Verfügung stehenden Sprays einsetzt.
 - ☐ Sauerstoffgabe durch den (Not)arzt.
 - ☐ Möglichst ruhig bleiben.
 - ☐ Falls erlernt, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson anwenden.
 - ☐ Personen in der direkten Umgebung benachrichtigen (telefonisch! Nicht versuchen, selbst dorthin zu gelangen).
- Falls kein Asthmaaktionsplan vorliegt:
- ☐ Medikamente einnehmen, dabei „großzügig“ Sprays zur Lungenerweiterung (sog. β_2 -Mimetika) einsetzen, da deren Ansprechen im Asthmaanfall vermindert ist.
 - ☐ Eventuell systemische Kortison-, β_2 -Mimetika und Theophyllingabe durch den (Not)arzt, wenn keine Linderung durch die zur Verfügung stehenden Sprays einsetzt.
 - ☐ Sauerstoffgabe durch den (Not)arzt.
 - ☐ Frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem Hausarzt, Lungenfacharzt, Notarzt oder Krankenhaus.
 - ☐ In den Tagen nach dem Anfall die Therapie (und möglichen Ursachen!) mit dem Arzt besprechen und evtl. neuen Therapieplan aufstellen.

Praxisstempel

■ Notizen