

Peak-Flow-Asthmazonen

Wenn Sie erst einmal Ihre persönlich beste Peak-Flow-Zahl wissen, kann Ihr Arzt Ihnen dabei behilflich sein. Ihre Peak-Flow-Zahl für die einzelnen der folgenden Dreizonensysteme zu ermitteln:

GRÜNE ZONE	GELBE ZONE	ROTE ZONE
<p>80 bis 100% Ihrer persönlich besten Zahl. Dies bedeutet: alles in Ordnung. Ihr Asthma ist unter Kontrolle.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Befolgen Sie weiterhin Ihr Behandlungsprogramm und nehmen Sie Ihre Medikamente ein. ▶ Versuchen Sie, in der grünen Zone zu bleiben. 	<p>60 bis 80% Ihrer persönlich besten Zahl. Dies bedeutet: Vorsicht. Sie können einen Asthmaanfall erleben, der eine Steigerung Ihrer Medikamente erforderlich macht.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Handeln Sie vor dem eigentlichen Anfall. Befolgen Sie Ihr Behandlungsprogramm und nehmen Sie die von Ihrem Arzt empfohlenen Medikamente ein. ▶ Versuchen Sie, wieder in die grüne Zone zurückzukehren. <p>Unter 60% Ihrer persönlich besten Zahl. Dies bedeutet: waldschwarze Warnung. Sie erleben einen Asthmaanfall schweißtreibende Anstrengung.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Sollen Ihre Peak-Flow-Zahl nicht innerhalb von 20 bis 30 Minuten in die gelbe oder grüne Zone zurückkehren, rufen Sie Ihren Arzt an, suchen Sie eine Klinik oder Notfallklinik auf oder rufen Sie den Notdienst an. 	

Ihr Programm

Wenn Ihr Arzt Ihre Symptome untersucht und Ihr Asthma diagnostiziert, wird er mit Ihnen zusammenarbeiten, um ein Programm zur Behandlung Ihres Asthmas zusammenzustellen.

Ihr Arzt kann unter Umständen empfehlen, daß Sie auf einer höheren „Stufe“ anfangen, um somit schneller Kontrolle über Ihr Asthma zu erhalten, und dann sofern möglich auf eine niedrigere Stufe hinanzubieten. Wenn die Behandlung Ihr Asthma nicht unter Kontrolle bringt, wird Ihr Arzt zunächst höheren Schritt übergehen müssen.

Es ist wahrscheinlich von Vorteil, wenn Sie und Ihr Arzt Ihr Behandlungsprogramm alle 1 bis 6 Monate durchgehen. Setzen Sie Nachuntersuchungstermine mit Ihrem Arzt auf, um zu sehen, ob Sie Ihre Behandlung eine Stufe schneider oder langsamer schalten müssen.

Medikamente

Es gibt zwei Hauptgruppen von Asthmadrogenen, die Ihnen Ihr Arzt verschreiben kann:

Linderungsmittel: schnell wirkende Medikamente, die Muskeln, die sich um Ihre Atemwege verspannen, die Muskeln, die sich um Ihre Atemwege verspannen, zu verhindern aber keine Asthmafälle.

Kontrollmedikamente: langfristige Kontrollmedikamente, oder entzündungshemmende Medikamente, werden eingenommen, um die Schwellung in den Atemwegen, die Ihre Asthmasymptome hervorruft, zu verhindern oder reduzieren.

Schrittweise Hilfe von Asthma-Selbstverwaltung

Schwere der Erkrankung (Zonen)	Häufigkeit der Symptome	Einsatz von Medikamenten
Stufe 1 Mild, unregelmäßig PB>80%	↔ Mal/Woche	Kurzfristig wirksames beta-agonistisches Inhaliergerät bei Bedarf Normalerweise nicht nötig
Stufe 2 Mild, hartnäckig PB>80%	→2 Mal/Woche aber nicht täglich	Kurzfristig wirksames beta-agonistisches Inhaliergerät bei Bedarf Niedrige Dosis Steroid oder anderer Kontrollmedikamente
Stufe 3 Mäßig, hartnäckig PB>60%<80%	Täglich	Mittlerer Dosis beta-agonistisches Inhaliergerät bei Bedarf Kurzfristig wirksames beta-agonistisches Inhaliergerät bei Bedarf
Stufe 4 Ernst, hartnäckig PB<60%	Ständig	Kurzfristig wirksames beta-agonistisches Inhaliergerät bei Bedarf Hohe Dosis Steroid oder anderer Kontrollmedikamente

Benutzung eines Inhaliergeräts

Inhalierere Medizin muß in Ihre Lungen gelangen, um zum Einsatz zu kommen. Ihr Arztbetriebe im Gesundheitswesen wird Ihnen diese Schritte zeigen, die bei der Benutzung eines Inhaliergeräts zu folgen sind:

1. Entfernen Sie die Kappe und schütten Sie das Inhaliergerät.
2. Atmen Sie aus.
3. Halten Sie das Inhaliergerät wie angewiesen.
4. Atmen Sie langsam durch den Mund, wenn Sie auf das Inhaliergerät drücken.
5. Atmen Sie weiterhin langsam und tief.
6. Halten Sie Ihren Atem 10 Sekunden lang an. Atmen Sie aus.
7. Wiederholen Sie diese Schritte wie angewiesen.

Manche Leute haben Probleme, das Inhaliergerät richtig zu benutzen. Ihr Arztbetriebe im Gesundheitswesen kann Ihnen ein Absandstück, einen Druckregler oder einen Vernebler geben, um Ihnen die Einnahme Ihrer Medizin zu vereinfachen:

- ▶ Ein Absandstück oder ein Druckregler werden auf Ihr Inhaliergerät aufgesetzt. Diese Aufsätze tragen dazu bei, daß die Medizin in Ihre Lungen gelangt.
 - 1. Setzen Sie das Absandstück oder den Druckregler auf Ihr Inhaliergerät.
 - 2. Schütten Sie es gut.
 - 3. Drücken Sie auf den Inhalierkopf, um etwas Medizin in das Absandstück oder den Druckregler freizugehen.
 - 4. Atmen Sie aus, atmen Sie dann langsam und tief mit dem Mundstück ein.
 - 5. Halten Sie Ihren Atem 10 Sekunden lang an, atmen Sie dann aus.
 - 6. Wiederholen Sie diese Schritte wie angewiesen.
- ▶ Ein Vernebler vernebelt die Medizin als feines Spray. Das Spray kann durch eine Atemmaske oder ein Mundstück eingeatmet werden.
1. Gießen Sie die angewiesene Menge Salzlösung in den Vernebler.
 2. Fügen Sie die angewiesene Menge Medizin hinzu.
 3. Setzen Sie das Mundstück oder die Maske auf den Vernebler.
 4. Umfassen Sie das Mundstück mit Ihrem Mund oder setzen Sie die Maske auf Ihr Gesicht.
 5. Atmen Sie langsam und tief. Halten Sie den Atem 1-2 Sekunden lang an, bevor Sie wieder ausatmen.

6. Führen Sie dies fort, bis die Medizin aufgebraucht ist.
7. Spülen Sie das Zubehör nach dem Gebrauch.

Wichtige Punkte zur Selbstverwaltung

Um Ihr Asthma zusammen mit Ihrem Arzt effektiv zu bewältigen und ein normales, aktives Leben zu führen, müssen Sie folgendes wissen und verstehen:

1. Kennen und vermeiden Sie Ihre Auslöser.
2. Wie, wann und warum Sie Ihr Peak-Flow-Meßgerät einsetzen sollen.
3. Was die Auswirkungen der Ihnen verschriebenen Medikamente sind.
4. Die Dosis und Häufigkeit jedes Medikaments.
5. Die unerwünschten Nebenwirkungen jedes dieser Medikamente.
6. Welche Medikamente die Kontroll- und welche die Linderungsmedikamente sind.
7. Warum Sie Linderungsmedikamente nur einnehmen sollen, wenn Sie symptomatisch sind.

Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt

1. Setzen Sie klare Behandlungsziele mit Ihrem Arzt.
 2. Einigen Sie sich auf die Dinge, die Sie selbst beitragen. Und tun Sie diese dann auch oft.
 3. Stellen Sie Fragen, bis Sie wissen, was der Arzt von Ihnen will, wann und warum Sie dies tun sollen. Sagen Sie Ihrem Arzt Bescheid, wenn Sie glauben, daß Sie Schwierigkeiten bei der von Ihnen auszuführenden Beiträge haben werden. Sie können zusammenarbeiten, um ein Behandlungsprogramm zu finden, das für Sie richtig ist.
 - ▶ Notieren Sie sich die von Ihnen erwarteten Schritte, bevor Sie die Praxis verlassen.
 - ▶ Schaffen Sie sich Gedächtniszettel, die Sie daran erinnern, Ihre Medizin pünktlich einzunehmen. Plazieren Sie diese Notizen in gut sichtbaren Orten.
 3. Suchen Sie Ihren Arzt mindestens alle 6 Monate auf, um Ihr Asthma untersuchen zu lassen und Ihr Behandlungsprogramm durchzugehen. Rufen Sie an und setzen Sie einen Termin auf, wenn Sie einen benötigen.
- Bereiten Sie sich ein oder zwei Tage vor dem Arztbesuch darauf vor**
1. Denken Sie darüber nach, ob Ihr Asthma unter Kontrolle ist. Sehen Sie sich Änderungen in Ihrem Zuhause oder auf der Arbeit bewußt, die Ihr Asthma verschlimmern können.

2. Notieren Sie sich Fragen und Bedenken, die Sie mit Ihrem Arzt besprechen wollen. Schreiben Sie *alle* Ihre Bedenken mit ein, auch solche, die Ihnen nichting erschienen.
 3. Bringen Sie Ihre Medikamente und das Peak-Flow-Meßgerät bei jedem Besuch mit.
- So bestimmen Sie, wann ärztliche Hilfe nötig ist**

Rufen Sie Ihren Arzt oder die Klinik an, wenn -

- ▶ Sie sich nicht sicher über die Einnahme Ihrer Medizin sind.
 - ▶ Sie Schlafen husten.
 - ▶ Ihr Anfall nicht auf Ihre Medikamente reagiert.
 - ▶ Sie aufgrund des raschen Atems und/oder Hustens nicht schlafen können.
 - ▶ Ihr Peak-flow-Volumen auf unter 80% Ihrer persönlich besten Zahl gesunken ist.
 - ▶ Sie Atemnot mehr als vorher erfahren.
 - ▶ Sie schneller als gewohnt atmen.
- Die Behandlung eines Problems im Frühstadium kann die Entwicklung eines ernstere Problems verhindern.

Holen Sie sofort Hilfe, wenn -

- ▶ sich die Symptome trotz Linderungsmedikamente verschlimmern.
 - ▶ Ihre Peak-Flow-Zahl die Hälfte Ihrer gewöhnlich Zahl ist, Sie die verschriebene Medizin eingenommen haben und Ihre Peak-Flow-Zahl nicht in die gelbe oder grüne Zone zurückkehrt und dort bleibt.
 - ▶ sich Ihre Lippen und/oder Fingernägel grau oder blau verfärben.
 - ▶ Sie sich innerhalb eines Zeitraums von nur wenigen Stunden drastisch schlechter fühlen.
 - ▶ Sie keine vier oder fünf Worte aufgrund Ihrer Atemnot, raschenden Atems oder Luftschneppens artikulieren können und nach vorne über gebogen sind.
- Sofortige Hilfe bedeutet, daß Sie ärztliche Hilfe schnell aufsuchen sollen. Begleiten Sie sich in eine Klinik oder auf eine Notstation oder rufen Sie den Notdienst an.
- Konzentrieren Sie sich während der Wartezeit darauf, langsam und leicht zu atmen. Setzen Sie sich aufrecht hin. Versuchen Sie so ruhig und entspannt wie möglich zu bleiben.

Zusätzliche Informationen

- American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology
800-822-2762; www.aaaai.org
- American College of Allergy, Asthma, and Immunology
800-842-7777; www.allergy.nsg.edu
- American Lung Association
800-LUNG-G-USA; www.lungusa.org
- Asthma and Allergy Foundation of America
800-7-ASTHMA; www.aafa.org
- National Allergy and Asthma Network—
Mothers of Asthmatics
800-878-4403; www.podiatry.com/health/aasma
- National Asthma Education and Prevention Program
NHLBI Information Center
301-591-5260; www.nhlbi.nih.gov/nhlbi/nhlbi.htm

Diese Broschüre zur Aufklärung von Patienten, die vom U.S. Army Center for Health Promotion and Preventive Medicine zusammengestellt wurde, ist ein Produkt der Partnerschaftsinitiative zwischen Stellen des DoD (Verteidigungsministeriums) und der Veterans Administration. Sie soll fachliche ärztliche Hilfe oder Behandlung nicht ersetzen. Folgen Sie dem Rat Ihres Arztes, sofern er sich von der in diesem Patientenführer aufgeführten Information unterscheidet. Die Empfehlungen, die diese Richtlinien darlegen, wurden aus der übereinstimmenden Meinung von Fachleuten nach umfangreicher Durchsicht medizinischer Literatur geschaffen. Die Richtlinien wurden auch von Spezialisten in den Bereichen Erwaachsenen- und Kinderasthma, einschließlich Allergiespezialisten, Immunologen, Lungenspezialisten, Atemwegstherapeuten, Internisten und Allgemeinmediziner der Departments of the Army, Navy, und Air Force überarbeitet.



So bewältigen Sie Ihr Asthma: Ein Patientenführer, August 1999

So bewältigen Sie Ihr Asthma: Ein Patientenführer



Was ist Asthma?

Wie wird Asthma diagnostiziert?

Schützen Sie sich vor Asthmaauslösern

Bewältigung und Behandlung von Asthma

Schrittweise Hilfestellungen zur Asthma-Selbsthilfe

Anwendung eines Inhalators (Inhaliergeräts)

Zusätzliche Information

Dieser Patientenführer wird Ihnen dabei behilflich sein, mit Ihrem Arzt ein Programm zur Behandlung Ihres Asthmas zusammenzustellen. Mit dem richtigen Programm – welches Selbsthilfe mit ärztlicher Behandlung verbindet – können Sie ein normales, aktives Leben führen.

Was ist Asthma?

Asthma ist eine Erkrankung der Lungen, die mehr als 15 Millionen Amerikaner betrifft, davon ein Drittel Kinder. **Sie können viel selbst zur Bewältigung dieser Krankheit beitragen.** Informationen über Asthma zu sammeln ist der erste Schritt dabei.

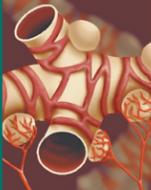
Asthma beeinträchtigt die Atemwege in Ihren Lungen. Bei Asthma sind Ihre Atemwege und Bronchien besonders sensibel – vor allem gegenüber "Auslösern" wie Staub, Tierhaaren, Pollen, S c h i m m e l p l a n z e n, Zigarettenrauch, kalter Luft, Viren, körperlicher Betätigung und bestimmten beruflichen bedingten Einflüssen.

Asthma behindert die Fähigkeit Ihrer Lungen, Ihr Blut mit Sauerstoff zu versorgen. Ohne stetige Sauerstoffzufuhr können Ihre Organe nicht richtig funktionieren und Ihre Gesundheit insgesamt kann in Gefahr geraten werden.

Anbahnung und angemessene ärztliche Hilfe gesamt, so den meisten Leuten, Ihr Asthma zu kontrollieren und ein relativ ungestörtes, produktives Leben zu führen.

Bei richtiger Behandlung und Selbsthilfe kann Asthma bewältigt werden! Sie spielen eine aktive Rolle bei der Bewältigung Ihres Asthmas, indem Sie Ihre Medikamente einnehmen und Auslöser vermeiden.

Normalzustand – Wenn das Asthma unter Kontrolle gebracht ist, sind die Wände der Atemwege glatt und klar, und Luft kann leicht ein- und ausfließen.



Entzündete Atemwege – Wenn Asthma nicht kontrolliert wird, entzündet sich die Atemwege beim Einatmen auslösender Erreger. Das Ergebnis ist, dass die Atemwege kleiner werden und Luft nur vermindert durchfließen kann.



Während eines Anfalls – Die Atemwege und Bronchien schwellen noch mehr an, und die Wände der Atemwege produzieren zusätzlichen Schleim. Darüber hinaus verkrampfen sich die Muskeln um die Atemwege und Luft wird in den Lungenbläschen gefangen. All diese Auswirkungen führen dazu, dass Luft nur schwer durch die Atemwege gelangen und sie sogar blockieren kann.

Wie wird Asthma diagnostiziert?

Asthmasymptome

- ▶ **Atemnot**
- ▶ **Das Atmen wird immer schwieriger und kann Schmerzen bereiten.**
- ▶ **Es ist schwieriger, aus- als einzunehmen.**
- ▶ **Enges Gefühl im Brustkorb**
- ▶ **Rasselnder Atem (hohes pfeifendes Geräusch).**
- ▶ **Harträkkliger Husten (kommt oft bei Kindern nachts vor)**

Erkennnisse über Begleitscheinungen

- ▶ **Erkältungssymptome dauern mehr als 10 Tage an.**
- ▶ **Übermäßige Müdigkeit nach Anstrengung.**
- ▶ **Häufiges Aufwachen mitten in der Nacht, verbunden mit Atemnot, Enges Gefühl im Brustkorb oder Husten**

Suchen Sie Ihren Arzt auf und besprechen Sie Ihre Symptome mit ihm. Aufgrund der folgenden Informationen können Sie und Ihr Arzt bestimmen, welche Form von Asthma Sie haben, wie ernst die Lage ist und was Ihr Asthma auslöst.

Ein Besuch in der Klinik

- ▶ Ihr Arzt wird Ihnen Fragen stellen über: Ihre Asthmasymptome –z.B. was der ansteigende Auslöser ist und wie oft Sie Ausbrüche erleiden, sowie welche Medikamente Sie einnehmen

Die Vergangenheit von Asthma in Ihrer Familie Ihre Umgebung, auf der Arbeit und Zuhause Ihre Teilnahme an verschiedenen Aktivitäten

- ▶ Ihr Arzt wird Ihnen Atem und Herzschlag abhören und Ihre Nase, Ohren, Augen und Ihren Hals auf Anzeichen von Allergien untersuchen

Lungenfunktionsstests zeigen an, wie gut Ihre Lungen arbeiten. Sie werden erst, geben in ein Atemmeßgerät zu blasen dieses Gerät misst, wieviel Luft Sie ausatmen und wie schnell. Lungenfunktionsstests können Ihrem Arzt anzeigen, wie offen oder eng Ihre Atemwege sind und ob bestimmte Medikamente Ihren Zustand verbessern. **Sonderdiagnostik** können durchgeführt werden, um festzustellen, ob Sie auf Dinge wie Pollen, Staub und Tierhaare, die Asthmafälle auslösen können, allergisch sind. Dies können entweder Haut- oder Bluttests sein.

Weitere Tests können auch durchgeführt werden, um Sie auf Nasen-, Nebenhöhlen- oder Magenprobleme zu untersuchen. Falls Ihr Arzt andere Lungenprobleme vermutet, können Sie

erst, eine Röntgenuntersuchung Ihres Brustkorbs unterzogen werden.

Schützen Sie sich vor Asthmaauslösern

Asthmasymptome können durch Allergene (Substanzen, die eine allergische Reaktion verursachen) oder Reizstoffe ausgelöst werden. Falls Sie gegenüber den folgenden Substanzen allergisch sind, finden Sie die unten aufgeführten Kontrollmaßnahmen vielleicht hilfreich.

Allergene

- ▶ **Haustiere** sind winzige Insekten, die im Staub leben und in Matratzen, Kissen, Teppichen, Bettbezügen und Polstermöbeln zu finden sind. Der Kot von Haustieren kann Ihr Asthma auslösen.
- ▶ Waschen Sie Bettlaken, Laken und Decken jede Woche. Verwenden Sie den "heißen Waschgang" bei den meisten Waschmaschinen.
- ▶ Verwenden Sie besonders staubtrockene Matratzen- und Kissenüberzüge.
- ▶ Verwenden Sie einen Luftentfeuchter (Milken benötigen feuchte Luft zum Überleben).
- ▶ Erwärmen Sie; Teppiche, zusätzliche Kissen und Polstermöbel, besonders im Schlafzimmer, zu besaugen.
- ▶ **Tiere** – Haut, Fell oder Federn von Hunden, Katzen, Vögeln und kleinen Nagetieren können dazu führen, daß Ihre Atemwege anschwellen und sich entzünden. Falls Sie Ihrem Haustier gegenüber allergisch sind, ziehen Sie folgendes in Erwägung:
- ▶ Wenn möglich, suchen Sie Ihren Haustier ein neues Zuhause.
- ▶ Wenn Sie Ihr Haustier behalten möchten, versuchen Sie, es draußen zu halten, oder zumindest halten Sie es von Ihrem Schlafzimmer fern.
- ▶ Halten Sie Ihr Haustier fern von Teppichen und Polstermöbeln.
- ▶ Waschen Sie Ihre Hände, nachdem Sie Ihr Haustier angefaßt haben.
- ▶ Baden Sie Ihr Haustier einmal in der Woche.
- ▶ **Bäume, Gräser- und Unkrautpollen** sind gängige Allergene. Bleiben Sie im Haus, wenn die Pollenzahl hoch ist. Lassen Sie Ihre Fenster geschlossen.
- ▶ Verwenden Sie die Klimaanlage sowohl in Ihrem Haus als auch im Auto.
- ▶ **Schimmelpilze**, die Asthmaausbrüche hervorrufen können, befinden sich im Haus und im Freien in feuchten Plätzen.
- ▶ Verwenden Sie einen Luftentfeuchter, um die Luftfeuchtigkeit in Ihrem Haus auf unter 50% zu senken.

- ▶ Lassen Sie Ihre Badewanne, Waschbecken und andere Orte, die mit Schimmel befallen werden, unter Verwendung eines Reinigungsmittels mit Bleichmittel reinigen.
- ▶ Verwenden Sie feuchte Orte wie Keller, Badezimmer und Abstellkammern.
- ▶ Achten Sie darauf, daß Ihre Heizung- und Klimaanlagefilter gereinigt sind. Ziehen Sie auch in Erwägung, Ihre Luftkanäle regelmäßig reinigen zu lassen.
- ▶ Verwenden Sie Schimmelplätzchen im Freien, wie z.B. nasse Blätter und Gartenabfälle.

Küchenabzug hinterlassen Kohle, der bei Ihnen Asthma auslösen kann.

- ▶ Halten Sie Ihre Küche sauber und entleeren Sie Ihren Abfallimer taglich.
- ▶ Lagern Sie Essen in dichtschließenden Gefäßen.
- ▶ Verwenden Sie Fallen und Giftköder, um ein bestehendes Käschensabzugsproblem unter Kontrolle zu bekommen. Verwenden Sie keine chemischen Sprays, es sei denn, es ist Ihnen möglich, während des Sprühvorgangs nicht Zuhause zu sein.

Allergien gegenüber Nahrungsmitteln, Medikamenten und Kosmetika

- ▶ **Kosmetika** können Asthmaausbrüche hervorrufen, besonders Nahrungsmittel mit Süßholzwurzel, die in Süßen, Bier, Wein, Gemüsen, Trockenkräutern, Schälentenen soßen Sie auf Eis geteigt sind, und manchen Nahrungsmitteln mit Konservierungsstoffen zu finden sind) und Medikamente wie Aspirin oder aspirinähnlichen Schmerzmitteln oder Antibiotika.
- ▶ Lesen Sie die Beschriftungen auf Nahrungsmitteln. Vermeiden Sie solche mit Süßholzwurzel.
- ▶ Verwenden Sie Medikamente wie Tylenol® ansatz Aspirin.
- ▶ Verwenden Sie keine Antihistaminika – sie können zu einer Verstopfung Ihrer Atemwege führen.

Reizstoffe

- ▶ **Zigaretten-, Pfeifen- und Zigarrenrauch** kann Asthma ernsthaft bereiten.
- ▶ Rauchen Sie nicht.
- ▶ Vermeiden Sie Rauchen aus zweiter Hand – erlauben Sie niemandem in Ihrem Haus oder Auto zu rauchen.
- ▶ Verwenden Sie ein Luftreinigungsgerät im Haus. Es reduziert nicht nur den Rauch, in der Luft, sondern hält auch Schimmelpilze und Tierhaare unter Kontrolle.
- ▶ **Holzrauch** ist auch ein möglicher Auslöser von Asthma.
- ▶ Vermeiden Sie offene Kamine und Öfen, die Holzverbrennen.
- ▶ Verwenden Sie keine Kerzenleuchtgeräte.

Starke Gerüche von Farben, Reinigungsprodukten, Gartenchemikalien, Parfüms, Lotionen, Haarsprays und Deodorants können Asthmaauslöser sein.

- ▶ Verwenden Sie parfümfreie Produkte, wie Pulver, und Haarspray.
- ▶ Verwenden Sie geruchsneutrale Reinigungsprodukte.
- ▶ Verwenden Sie kein Dampfbad oder Genschkerzen.
- ▶ Schalten Sie den Dunstabzug ein oder öffnen Sie ein Fenster beim Kochen.
- ▶ Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

- ▶ **Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.**

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

- ▶ **Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.**

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

Verlassen Sie Ihr Haus, wenn es angestrichen wird, und kehren Sie erst zurück, wenn der Geruch verfliegen ist.

Peak-Flow-Überwachung

Bewegung kann jedoch auch Asthmaauslöser sein. Durch Bewegung ausgelöstes Asthma, oder kurz EIA, tritt auf, wenn sich Ihre Atemwege engeren und innerhalb weniger Minuten nach Beginn Ihrer körperlichen Betätigung zusammenziehen. Der Anfall ist normalerweise am schlimmsten ca. 5 bis 30 Minuten nach Beginn Ihrer körperlichen Betätigung, und kann 20 bis 30 Minuten andauern. Symptome von EIA beinhalten:

- ▶ **Atemnot**
- ▶ **Rasselnder Atem**
- ▶ **Husten**
- ▶ **Enges Gefühl im Brustkorb**
- ▶ **Sie können mit Asthma körperlich aktiv sein, wenn Sie den Anweisungen Ihres Arztes folgen und:**
- ▶ Ihre Asthmadikamente vor der körperlichen Betätigung einnehmen
- ▶ sich vorher aufwärmen und danach Abkühlungsübungen durchführen
- ▶ sich nicht an Ihre Grenzen treiben

Bewältigung und Behandlung Ihres Asthmas

Peak-Flow-Überwachung

Ein Teil Ihres Asthmaprogramms wird darin bestehen, daß Sie lernen, wie ein Atemmeßgerät angewandt wird. Ihr „peak flow“ zeigt an, wie schnell Sie Luft aus Ihren Lungen drücken können. Eine Überwachung Ihres „peak flows“ kann:

- ▶ Ihnen zeigen, wie gut Ihr Programm auf Sie zugeschnitten ist und ob es Änderungen bedarf.
- ▶ Ihnen anzeigen, daß ein Asthmafall bevorsteht.
- ▶ Ihnen zeigen, wann Sie Ihre Medizin einnehmen müssen.
- ▶ Ihnen dabei helfen, zu wissen, wann Sie Ihren Arzt anrufen müssen.
- ▶ Ihnen dabei helfen, zu entscheiden, ob Sie eine Klinik oder Notstation aufsuchen oder den Notdienst anrufen müssen.

Folgen Sie diese einfachen Schritten bei der Anwendung Ihres Peak-flow-Meßgeräts:

1. Stellen Sie die Marke des Peak-Flow-Meßgeräts auf "0" oder auf die kleinste Zahl der Skala.
2. Stehen Sie auf oder setzen Sie sich gerade hin.
3. Atmen Sie tief ein.
4. Umschließen Sie das Mundstück des Meßgeräts mit Ihren Lippen, stellen Sie dabei jedoch sicher, daß Ihre Zunge die Öffnung nicht blockiert.
5. Blasen Sie in das Mundstück so fest und schnell wie möglich.
6. Vermerken Sie die Zahl, die die Skala anzeigt.
7. Wiederholen Sie Schritte 1-6 noch zwei weitere Male.
8. Vermerken Sie die höchste der drei Zahlen in Ihrem Peak-flow-Tagebuch. Dies ist Ihre Peak-flow-Zahl. Um Ihre ideale oder *persönlich beste ("PB")* Peak-flow-Zahl herauszufinden, sollten Sie die folgenden Schritte zwei Wochen lang durchführen:

- ▶ Führen Sie auch Messungen vor und nach Einnahme Ihres Inhalationsmedikamentes durch.
- ▶ Verfolgen Sie die Ergebnisse in Ihrem Tagebuch. **Die höchste Zahl, die Sie in diesem zweitägigen Zeitraum erreichen, ist Ihre persönlich beste Peak-flow-Zahl.**

Die höchste Zahl, die Sie in diesem zweitägigen Zeitraum erreichen, ist Ihre persönlich beste Peak-flow-Zahl.