

Ziel unserer Asthma-Schulung

- besser mit Asthma umgehen
- interaktiv lernen, wie die verordneten Medikamente wirken und wie sie richtig angewendet werden
- wie eine Verschlechterung rechtzeitig zu erkennen ist
- welche Selbsthilfemaßnahmen bei einem Asthmaanfall einzuleiten sind
- bestmöglichen Gesundheitszustand zu erreichen und zu erhalten
- Wie kann ich mir auch ohne Medikamente mit richtiger Atemtechnik Erleichterung verschaffen.

Themen unserer Asthma-Schulung

II. Teil

- Ampelsystem
- Asthma-Tagebuch
- Der medikamentöse Stufenplan
- Dosisanpassung
- Der Asthmaanfall
- Richtig inhalieren
- Wissensquiz

I. Teil

- Was ist Asthma?
- Aufbau und Funktion der Lunge
- Ursache der Veränderung der Atemwege
- Auslöser von Atemnot
- Allergien
- Selbstkontrolle der Erkrankung

Erarbeiten und Erkennen der Stufeneinteilung (Auszug aus dem Asthma-Tagebuch)

Stufe 1

zeitweises Asthma

Peakflow = 100-80%
Ihres persönlichen Bestwertes:
Symptome am Tag nicht mehr als 2x/Woche

Stufe 2

leichtes, stabiles Asthma

Peakflow = 100-80%
Ihres persönlichen Bestwertes:
Mit Hilfe der täglichen Dauermedikation keine oder nur sehr geringe Beschwerden.
Ihre **Bedarfsmedikation** brauchen Sie nur wenig.

Stufe 3

mittelschweres, instabiles Asthma

Peakflow = <80-60%
Ihres persönlichen Bestwertes:
Die bronchiale Entzündung und die Verkrampfungsbereitschaft sind verstärkt. Nächtliche Beschwerden nehmen zu.
Die **tägliche Medikation** reicht nicht mehr aus, die Medikamente müssen dem verschlechterten Zustand angepaßt werden.

Stufe 4

schweres Asthma

Peakflow = <60%
Ihres persönlichen Bestwertes:
Versuchen Sie ruhig zu bleiben:
wenden Sie atemtechnische Hilfsmittel an, nehmen Sie sofort die **Notfallmedikamente**, wenn Ihre Peakflow-Werte nach 20 Minuten nicht um wenigstens 40-50 Einheiten steigen, rufen Sie den Notarzt (**110**).