

at leichter atmen

Magazin für Atemwegspatienten
Schwerpunkt Asthma

DIAGNOSE ASTHMA – WAS NUN?

Das sollten Sie wissen.
Das können Sie tun.

GANZHEITLICHE ATEMTHERAPIE

So können Sie selbst
die Behandlung unterstützen.

MEHR SICHERHEIT IM NOTFALL

Handlungsempfehlungen, Tipps
und schnelle Hilfe im Notfall.



DIAGNOSE ASTHMA – WAS NUN?

Fußball spielen, klettern, turnen, laufen oder wandern – in Bewegung und aktiv sein. Für Kinder und Erwachsene mit das Beste, was es gibt.

Doch wenn dabei die Luft knapp wird? Die Bronchien sich verkrampfen? Die Schleimhäute anschwellen und unter Belastung auf einmal zäher Schleim produziert wird?

Leichtes atmen ist für die meisten Menschen selbstverständlich – für kleine und große Lungenpatienten mit Asthma ist es alles andere als das. In diesem Magazin finden Sie grundlegende Informationen zur Erkrankung und hilfreiche, verständliche Informationen, die helfen, Alltag und Notfall besser zu bewältigen.

Inhalt dieser Ausgabe

Was ist Asthma bronchiale?	Seite 3	Zuverlässige Helfer	Seite 9
Ganzheitliche Asthma-Therapie	Seite 4	Asthma-Notfall – was tun?	Seite 10
RC-Chamber® mit dem patentierten Schutzengelkonzept	Seite 6		

Titelmotiv: Westend61 via Getty Images

Was ist Asthma bronchiale?

Weltweit leiden nach Angaben der WHO ca. 235 Millionen Patienten an Asthma bronchiale. In Deutschland sind etwa 10 Prozent der Kinder und 5 Prozent der Erwachsenen betroffen.

Asthma ist gut behandelbar.

Mit den heutigen Möglichkeiten sind die meisten Betroffenen weitestgehend beschwerdefrei:

- Bronchialerweiternde Medikamente werden inhalativ verabreicht. Sie bewirken eine sofortige Weitung der Bronchien und werden eingesetzt, um Husten und Atemnot im Bedarfsfall schnell zu lindern.
- Ab Asthma-Stufe 2 kommen inhalative Kortikosteroide zum Einsatz. Sie wirken entzündungshemmend und krampflösend.
- Unterstützende Atemtherapie und Atemtraining helfen, Alltag und Notsituationen bestmöglich zu meistern.

Grundsätzlich kann man drei Arten von Asthma unterscheiden:

1. Allergisches Asthma bronchiale

Dabei reagieren die Betroffenen allergisch auf bestimmte Allergene wie z. B. Pollen, Hausstaubmilben und Tierhaare. Der Entstehungszeitraum fällt meist in die Kindheit.

2. Nicht-allergisches Asthma bronchiale

In diesem Fall führt meist eine Atemwegsinfektion dazu. Die Symptome werden hier durch Infekte oder unspezifische Reize (Anstrengung, Kälte, Schadstoffe) ausgelöst.

3. Medikamentös bedingtes Asthma

Unverträglichkeiten auf Medikamente können zu Asthmaanfällen führen. Dazu gehören Schmerzmittel (Acetylsalicylsäure), Antibabypillen, entzündungshemmende Arzneimittel (so genannte nicht-steroidale Antiphlogistika, wie bspw. Betablocker) oder auch Schwangerschaftshormone. Dabei handelt es sich nicht um eine Allergie, sondern um eine genetisch veranlagte Unverträglichkeit, die jedoch für den Beobachter wie eine allergische Reaktion abläuft.

4. Mischformen

Am häufigsten sind Mischformen, die meist aus einem ursprünglich allergischen Asthma im Kindesalter entstehen und sich im Krankheitsverlauf in Richtung des nicht-allergischen Asthmas entwickeln.

Typische Symptome:

- Ständig trockener Hustenreiz (nachts/frühmorgens)
- Schwierigkeiten beim Ausatmen – „pfeifende Atmung“
- Kurzatmigkeit mit dem Gefühl verengter Atemwege mit Atemnot bis hin zu einem kompletten Ringen nach Luft – der Asthma-Anfall

Die 10 wichtigsten Fakten zu Asthma:



www.leichter-atmen.de/asthma-bronchiale/was-ist-asthma





Ganzheitlich
zum
Erfolg

Die Asthma-Therapie hat ein beschwerdefreies Leben zum Ziel.
Die Therapie umfasst drei Bausteine.

1. Medikamentöse Therapie

Je nach Schweregrad bedarf es einer regelmäßigen oder rein akuten medikamentösen Therapie. In einer Notfallsituation bietet sich in der Regel eine Inhalation über Dosieraerosole mit Inhalierhilfen (z. B. RC-Chamber®) an. Als regelmäßige Therapie stellen Pulverinhalatoren oder die Feuchtinhalation mittels Vernebler weitere Möglichkeiten dar. Die korrekte Handhabung der jeweiligen Inhalationsmethode sollte in jedem Fall demonstriert und immer wieder geübt werden.

2. Verhaltensänderung

Bei der Diagnose „allergisches Asthma“ ist es wichtig, dass das Verhalten auf die chronische Erkrankung abgestimmt wird. Stress, Ängste und Nervosität sollten vermieden werden. Üben Sie, insbesondere mit Kindern oder älteren Menschen, was im Notfall zu tun ist, sodass sich eine gewisse Routine einstellt. Hierzu gehört u. a. das Üben einer kontrollierten Atmung im Falle eines Asthma-Anfalls (einatmen über die Nase und ausatmen über den Mund, siehe Seite 10 in dieser Broschüre).

Strukturieren Sie Ihren Alltag:

- ⊕ Rüsten Sie sich für den Notfall, um keinen Raum für Ängste zuzulassen.
- ⊕ Informieren Sie Betreuer z. B. im Kindergarten, der Schule oder Pflege-/Betreuungseinrichtung sowie Freunde und Familie, um ein Sicherheitsnetz von möglichen Helfern aufzubauen.
- ⊕ Vermeiden Sie Rauchen, Tierhaltung und/oder andere Allergene im häuslichen und sonstigen Umfeld.

Eine Asthma-Schulung ist zur weiteren Unterstützung beim Umgang mit der Erkrankung sehr hilfreich.

Nicht-medikamentöse Therapie 3.

- ⊕ Regelmäßige Messung der Atemwegsweite mit einem Peak-Flow-Meter, um die optimale medikamentöse Einstellung sowie die korrekte Anwendung von Inhalationsmethoden (Dosieraerosole mit dem RC-Chamber®) zu überprüfen.
- ⊕ Tägliche apparative Atemphysiotherapie, z. B. mit dem RC-Cornet® PLUS (auf Rezept erhältlich).
- ⊕ Bewegungstherapie, z. B. Sport und körperliche Aktivitäten.
- ⊕ Entspannungsübungen wie z. B. Yoga oder autogenes Training können helfen, die Symptome zu lindern.
- ⊕ Austausch mit anderen Betroffenen, z. B. in Selbsthilfegruppen oder Internetportalen.

Weitere Informationen zu diesen Themen finden Sie unter anderem bei

www.leichter-atmen.de

www.daab.de

www.atemwegsliga.de



Ein wesentlicher Bestandteil der nicht-medikamentösen Asthma-Therapie sind Schulungen, Hilfsmittel und Selbsthilfetechniken. Diese machen die Therapie sicher und erleichtern/vereinfachen die Behandlung.

Kennen Sie das Schutzengel Konzept?

Eine Inhalierhilfe kann bei chronischen Atemwegserkrankungen den Alltag erleichtern – und durch das patentierte CEGLA Schutzengelkonzept die Sicherheit für die Anwender erhöhen: mit Sicherheitsbeutel, Notfallplan und Schutzengel-Anhänger.

Inhalierhilfen optimieren die therapeutische Wirkung der Medikamente und verringern viele Risiken, mit denen Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen jeden Alters zu tun haben.

- ⊕ So entfällt beispielsweise die Koordination zwischen Auslösen und Einatmen des Dosieraerosols – dies sichert, dass im Akutfall genug Aerosol eingeatmet wird.
- ⊕ Zudem werden große, nicht lungengängige Partikel herausgefiltert.
- ⊕ Ablagerungen und das Risiko von Pilzbefall in Mund- und Rachenraum werden vermieden.
- ⊕ Die Verdunstungskälte beim Auslösen des Dosieraerosols kann zu Reizungen der Atemwege führen. Dies wird ebenfalls durch Inhalierhilfen vermindert.



Der RC-Chamber[®] – Sicherheit für jedes Alter.

Die Inhalierhilfe RC-Chamber[®] von CEGLA Medizintechnik ergänzt diese Wirkweise zudem mit einem einzigartigen Schutzengelkonzept – für noch mehr Sicherheit im Alltag:

1. **Sicherheitsbeutel:** Die wiederverschließbare Umverpackung des RC-Chamber[®] dient als Sicherheitsbeutel, in dem alle Utensilien kompakt und sicher vor Staub- bzw. Schmutzpartikeln verstaut werden können.
2. **Notfallplan:** Der ausgefüllte Notfallplan wird direkt auf der Rückseite des Sicherheitsbeutels angebracht. Im Notfall erhält so jeder eine Anleitung, um helfen zu können.
3. **Schutzengel-Anhänger:** Lochen Sie den Sicherheitsbeutel, befestigen Sie den Schutzengel-Anhänger am Sicherheitsbeutel und setzen Sie ein Signal für den Notfall.

Bitte vor der ersten Anwendung die Gebrauchsanleitung sorgfältig durchlesen.



* Dosieraerosol muss separat erworben werden.

Einatemkontrolle: Das Ventil des RC-Chamber[®] ist gleichzeitig die integrierte, optische Einatemkontrolle. Gerade im Notfall gibt diese Rückmeldung, ob und wie inhaliert wird.

Hygienisch: Zuverlässige Reinigung bis zu einer maximalen Temperatur von 100 °C oder im RC-Clean[®] Reinigungsbeutel für die Mikrowelle.

Transparentes Design: Patienten erkennen Fremdkörper und Verunreinigungen, bevor sie einatmen.

Universaladapter: mit allen Dosieraerosolen kompatibel.

Austauschbare Silikonmasken: Die Masken stehen in verschiedenen Größen zur Verfügung und passen sich weich und angenehm der Gesichtsform an.

Weitere Informationen und Filme zur RC-Chamber[®]-Familie finden Sie unter www.cegla.de/produkte/inhalationstherapie/rc-chamber



Alle RC-Chamber®-Varianten mit dem patentierten Schutzengelkonzept:

Der RC-Chamber® kann durch den Haus-, Kinder- oder Lungenfacharzt auf Rezept verordnet werden. Alle RC-Chamber®-Modelle sind unter der Hilfsmittel-Positions-Nr. 14.24.03.1001 in Verbindung mit der für Sie passenden PZN verordnungs- und erstattungsfähig.

		PZN	Artikel-Nr.
 		RC-Chamber® Set für Säuglinge 0–1 Jahre, mit Maske	11 710 992 30100
		RC-Maske für Säuglinge 0–1 Jahre (separat erhältlich)	14 164 981 30110
 		RC-Chamber® Set für Kleinkinder 1–5 Jahre, mit Maske	11 711 000 30200
		RC-Maske für Kleinkinder 1–5 Jahre (separat erhältlich)	14 164 998 30210
 		RC-Chamber® mit Mundstück für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren	11 711 023 30300
			RC-Chamber® Set für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren mit Maske
		RC-Maske für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren (separat erhältlich)	14 165 006 30410
		RC-Chamber® für tracheotomierte Patienten 15 mm ID	12 731 648 30450
		RC-Maske Tracheostoma (separat erhältlich)	11 188 165 3012



RC-Clean® Reinigungsbeutel

Wiederverwendbare Sterilisationsbeutel mit voll-viruzider Desinfektionswirkung für die einfache Reinigung von Medizinprodukten und Babyartikeln. Durch den heißen Dampf werden Bakterien, Viren und Keime inaktiviert. 60 ml Wasser in den Beutel füllen, verschließen und diesen in die Mikrowelle geben. Danach die Produkte einfach trocknen lassen.

RC-Clean® // PZN 10 751 032 // Artikel-Nr. 5000



⊕ **Einfach, schnell und sicher:** Hygienische Aufbereitung beugt Keimbildung und so möglichen Infektionen vor.



Nützliche Helfer für leichteres Atmen



RC-FIT® CLASSIC

Das RC-FIT® CLASSIC ist ein einzigartiger, sounderzeugender/oszillierender, in- und expiratorischer Atemtrainer, Entspannungs- und Atemtherapiegerät win EINEM. Ob zur Prävention, Rehabilitation, gezielten Steigerung der Fitness oder puren Entspannung – der Effekt des RC-FIT® CLASSIC ist sofort und überall spürbar.

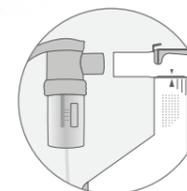
RC-FIT® CLASSIC // PZN 17 875 642 // Artikel-Nr. 2631



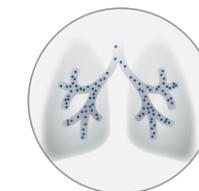
RC-Cornet® PLUS

Befreit die Atemwege effektiv von festsitzendem Bronchialschleim, reduziert Husten und Atemnot. Symptome bei chronischen Erkrankungen wie Asthma, Husten, Bronchitis oder COPD werden bei regelmäßiger Anwendung spürbar verbessert.

RC-Cornet® PLUS // PZN 12 419 336 // Artikel-Nr. 2600
Hilfsmittel-Positions-Nr. 14.24.08.0013



⊕ **Integrierter Anschluss für ISO-genomnte Vernebler:** zur gleichzeitigen Atemtherapie und Feuchtinhalation.



⊕ **Bei regelmäßiger Anwendung:** werden Klinikaufenthalte und Antibiotikabedarf reduziert.

Asthma-Notfall - was tun?

Ein guter Notfallplan vermittelt Sicherheit durch eine feste Abfolge von Handlungsschritten.

Einfache Atemübungen und Selbsthilfetechniken können bei Asthma der Verengung der Atemwege entgegenwirken. Hier eine kurze Anleitung für vier einfache und hilfreiche Techniken. Es ist immer sinnvoll, diese zu üben, wenn es den Patient*innen gutgeht, um für den Notfall gewappnet zu sein.

1. DIE LIPPENBREMSE

Die Wangen leicht aufblähen und die Luft durch die locker aufeinanderliegenden Lippen ausströmen lassen. Dadurch werden die Atemwege offen gehalten. Kann in allen Stellungen angewendet werden.



2. DAS LEHNEN AN DER WAND

Ihr Kind sollte seine Fersen etwa 15 cm von der Wand entfernt aufstellen. Dadurch wird zum Stehen weniger Energie benötigt.



3. TORWARTSTELLUNG

Die Knie sind leicht gebeugt. Oberhalb der Knie werden die Hände auf die Oberschenkel gestützt und die Lippenbremse angewendet.

4. ABLEGEN DES OBERKÖRPERS

Durch das Ablegen des Oberkörpers auf ein Bettgestell, Tisch oder eine Autokarosserie wird die Atemarbeit erleichtert. Gleichzeitig erhöht sich die Atemmittellage und damit der Durchmesser der Bronchien. Variante des Kutschersitzes.



HANDELN BEI EINEM ASTHMA-ANFALL

- den Durchschnitts-Peak-Flow-Wert (Spitzenfluss) im Blick haben
- Selbsthilfetechniken bei Atemnot mit Lippenbremse kombinieren
- das vom Lungenfacharzt verschriebene Asthmaspray mit Inhalierhilfe benutzen
- eine weitere Peak-Flow-Messung durchführen
- haben die Maßnahmen nicht gegriffen, noch einmal das Asthmaspray verabreichen
- eventuell Kortisontabletten einnehmen
- kommt es weiterhin zu keiner Besserung, sofort den Arzt aufsuchen



wavebreakmedia via Shutterstock

Produkt Tipp:



RC-FIT® CLASSIC – Mein Atemnot-Anker

- ✓ Beruhigt Atmung und Psyche
- ✓ Reduziert Atemfrequenz
- ✓ Kräftigt Atemmuskulatur



„Passt auf mich auf.“



Der RC-Chamber® – Die einzige Inhalierhilfe mit patentiertem Schutzengelkonzept.

Optimiert die Wirkung der Medikamente bei Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale, obstruktive Bronchitis, COPD sowie Mukoviszidose und ist verlässlicher Begleiter für kleine und große Patienten. Die Umverpackung dient als Sicherheitsbeutel für Dosieraerosol, Peak-Flow-Meter und Medikamente. Er ist in Notfällen durch den Schutzengel-Anhänger für Helfer schnell zu finden, inklusive der Anleitung, was zu tun ist. So wird für höchstmögliche Sicherheit in Alltag und Notfall gesorgt.

Alle RC-Chamber®-Modelle* sind erstattungsfähig unter der Hilfsmittel-Nr. 14.24.03.1001 in Verbindung mit der produktspezifischen PZN. Bitte immer Gebrauchsanweisung beachten. Alle CEGLA-Produkte sind online sowie in stationären Apotheken und Sanitätshäusern erhältlich.



*Dosieraerosole werden separat verordnet.



LEICHTER ATMEN mit CEGLA Medizintechnik. | cegla.de | 0 26 02 - 92 13 0



Seit 1982 hat sich CEGLA zu einem führenden Anbieter medizintechnischer Hilfsmittel für Atemwegspatient:innen entwickelt. Wir helfen, leichter zu atmen, und teilen unser Wissen, damit möglichst viele ihre individuelle Lebensqualität verbessern können.

Auf unserem Gesundheitsportal leichter-atmen.de finden Sie umfangreiche Informationen und Hilfestellungen zu Atemwegserkrankungen.

Als Familienunternehmen schätzen wir den Austausch mit Kunden wie Patienten sehr und stehen Ihnen gerne für Fragen über Atemwegserkrankungen und unsere Produkte zur Verfügung.

CEGLA-Produkte sind stationär und online in Apotheken und Sanitätshäusern sowie bei Amazon erhältlich.

CEGLA
Medizintechnik GmbH
Horresser Berg 1
56410 Montabaur
Germany
Tel +49 2602 92 13-0
info@cegla.de
www.cegla.de



03/2023 Copyright by CEGLA Medizintechnik GmbH. Nachdruck, Nutzung oder Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung. Eigentümerin der Trade Marks und der registrierten Trade Marks ist das Unternehmen. Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte immer Gebrauchsanweisungen beachten.



9041 - 03/2023