

Haben Sie Anregungen oder Ideen für unsere Broschüren? Oder möchten Sie noch mehr Informationen zu bestimmten Themen? Dann freuen wir uns über Ihre Nachricht an info@alpha-care.de oder Grifols AlphaCare, Postfach 99 01 19, 47298 Duisburg.

1. Stoller JK et al. Cleve Clin J Med. 1994; 61: 461-7. 2. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz: Gesundheit.GV.AT – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. www.gesundheit.gv.at. Stand: Januar 2019 (letzter Abruf: 15.11.2019).



Grifols Deutschland GmbH
Colmarer Str. 22 · 60528 Frankfurt/Main
Tel.: (+49) 69 660 593 100
Mail: info.germany@grifols.com

DE-PR-1900011 9029700

GRIFOLS

Mit Europäischem
Notfall-Ausweis



Was tun im Notfall?
Effektives Notfallmanagement



GRIFOLS

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

im Rahmen einer chronischen Lungenerkrankung kann es schon einmal zu einer akuten Atemnot kommen. So auch bei Ihnen als Patient mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel.

Natürlich ist die Angst vor einer Atemnot ein enormer Stressfaktor. Verständlich, schließlich kann allein die Vorstellung, nicht genügend Luft zu bekommen, Panik auslösen. Umso wichtiger ist es, dass Sie darüber informiert sind, was Sie im Vorhinein tun können, um eine Atemnot zu verhindern, und dass Sie Ihr persönliches Notfallmanagement im Schlaf beherrschen, damit Sie auch im Ernstfall wissen, was zu tun ist.

Diese Broschüre soll Ihnen Tipps an die Hand geben, was Sie selbst tun können, um eine Luftnot zu verhindern, und welche Situationen Sie deshalb besser meiden sollten. Damit möchten wir Sie darin unterstützen, Ihre Ängste vor einer Atemnot abzubauen und Ihr Bewusstsein dafür zu schärfen, welche Faktoren sie auslösen können.

Seien Sie vorbereitet – wir helfen Ihnen dabei.

Alles Gute!

Ihr AlphaCare Team

INHALTSVERZEICHNIS

Warum entsteht Atemnot?	04
Verhaltensstrategien	05
Symptome	06
Atemnot: wenn sie plötzlich eintritt	07



WARUM ENTSTEHT ATEMNOT?

Mögliche Gründe für plötzlichen Luftmangel

Die Ursachen für eine plötzlich auftretende Atemnot sind – außer einer körperlichen Überanstrengung – in den meisten Fällen allergische Reaktionen oder eine akute Bronchitis. Auslöser können allerdings auch Faktoren in der Umgebung sein: So ist eine plötzliche Atemnot zum Beispiel wahrscheinlicher bei Sauerstoffmangel in der Höhe (im Gebirge) als in der gewohnten Umgebung. Auch eine hohe Konzentration an Abgasen in der Luft kann zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustands von chronisch kranken Lungenpatienten führen. So natürlich auch der blaue Dunst einer Zigarette. Raucher sollten dieses Laster sofort aufgeben. Die Entwöhnung von dem ohnehin gesundheitsgefährdenden Rauchen ist für einen lungenkranken Menschen noch wichtiger als für alle anderen.

Auch Ängste können eine Rolle bei der Entstehung einer akuten Atemnot spielen: Im Rahmen einer Panikattacke kann es zum Beispiel passieren, dass der Betroffene hyperventiliert. Das bedeutet, dass er unbewusst schneller und tiefer atmet als zuvor. Daraufhin sinkt die Konzentration an Kohlendioxid im Blut und die Zellen können den Sauerstoff aus dem Blut schlechter aufnehmen. Dadurch entsteht Atemnot.



VERHALTENSSTRATEGIEN

Auf den Ernstfall vorbereitet sein

Um eine plötzlich auftretende schwere Atemnot gut meistern zu können, heißt es, entsprechend vorbereitet zu sein. Haben Sie am besten immer ein spezielles Notfall-Set dabei, das mindestens ein Notfallmedikament, eine Kurzanweisung für Helfer und eine Liste mit den wichtigsten Telefonnummern enthalten sollte, die ein Helfer wählen kann. Als Notfallmedikament eignet sich ein sogenanntes Notfallspray, ein schnell inhalativer Bronchodilatator (Beta-2-Sympathomimetikum oder Anticholinergikum).

Die beste Vorbereitung auf Notfallsituationen mit akuter Atemnot ist das Erlernen der richtigen Atemtechniken. Im Rahmen einer Atemtherapie können Patienten mit einer chronischen Lungenerkrankung üben, wie sich eine Luftnot überwinden lässt. Damit nimmt die Atemtherapie einen essenziellen Teil der gesamten Behandlung ein. Denn mit den richtigen Übungen kann der Patient oftmals aktiv zum Abklingen der Symptome beitragen.

Mit der Unterstützung durch eine vertraute oder auch fremde Person ist eine Notfallsituation leichter zu meistern, weil sich der Betroffene in einem für ihn sehr belastenden Moment auf eine zweite Person verlassen kann, die ihm hilft. Spätestens nach 20 Minuten ohne ersichtliche Besserung oder sogar mit einer Verschlechterung des Zustands muss jedoch umgehend der Notarzt alarmiert werden.

Lesen Sie im Abschnitt „Atemnot: wenn sie plötzlich eintritt“ auf Seite 7, wie Sie sich im Notfall verhalten sollten. Erklären Sie auch den Ihnen nahestehenden Personen, wie sie helfen können. Das gibt Ihnen und den betroffenen Personen mit Sicherheit ein gutes Gefühl.

SYMPTOME

Die Atemnot erkennen und von den allgemeinen Alpha-1-Beschwerden unterscheiden

Bei Patienten mit Alpha-1 sind die Atemwege dauerhaft belastet, was sich bei einer Beteiligung der Lunge ab einem bestimmten Zeitpunkt durch die typischen Zeichen bemerkbar macht.

Die typischen Anzeichen eines Alpha-1-Antitrypsin-Mangels sind:¹

- Atemnot
- Pfeifendes Geräusch beim Atmen
- Engegefühl in der Brust
- Vermehrter Husten mit Auswurf

In der Situation einer akuten Atemnot können allerdings weitere, deutliche Zeichen hinzukommen. Diese sollten nicht nur dem Patienten bekannt sein, sondern möglichst auch allen nahestehenden Personen.

Eine akute Verschlechterung mit schwerer Atemnot zeigt sich durch:²

- Schnelle Atmung
- Blasse und/oder bläulich graue Haut, besonders im Bereich Lippen, Nägel oder Augenlider
- Atemgeräusche wie Pfeifen, Rasseln, Keuchen
- Verstärkte Atmung und Abstützen, um die Atemhilfsmuskulatur einzusetzen
- Engegefühl in der Brust, Angstzustände

ATEMNOT: WENN SIE PLÖTZLICH EINTRITT

Ihr persönlicher Notfall-Ausweis

Wie Sie im Ernstfall handeln und welche Medikamente Sie im Falle einer akuten Atemnot einnehmen müssen, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Wer gut vorbereitet ist und weiß, wie er sich in dieser Situation verhalten muss, ist sicherer und ruhiger als ein unvorbereiteter Patient und kann besonnener handeln. Zusätzlich ist – schon für Ihr eigenes Sicherheitsgefühl – das Mitführen des Europäischen Notfall-Ausweises (ENA) zu empfehlen. Über die im Notfall-Set enthaltenen Dokumente hinaus umfasst er zusätzliche Informationen, beispielsweise zu schweren Operationen, die Sie möglicherweise hinter sich haben, zu Überempfindlichkeiten gegenüber bestimmten Medikamenten oder zu Impfungen.

Sie finden Ihr persönliches Exemplar des Europäischen Notfall-Ausweises (ENA) auf der letzten Seite dieser Broschüre. Füllen Sie ihn – gegebenenfalls mit der Unterstützung Ihres Arztes – aus. Führen Sie den Ausweis immer mit sich – er könnte zu Ihrem Lebensretter werden!



Hilfe annehmen

Sie müssen sich dessen bewusst sein: Schwere Atemnot ist immer ein Notfall. Lehnen Sie nicht die Hilfe von Personen ab, die Sie unterstützen möchten, weil Sie glauben, Sie können die Situation allein meistern. Wenn Sie es allein schaffen, ist das natürlich optimal – allerdings sollte zu Ihrer eigenen Sicherheit jemand bei Ihnen sein. Auch die Angehörigen von Alpha-1-Patienten müssen in die Notfallplanung mit einbezogen werden und sollten wissen, was sie in einer Notfallsituation unterstützend tun können.

Ersthelfer sollten in einer Notsituation²

- tief durchatmen, selbst die Ruhe bewahren und auch den Patienten beruhigen, zum Beispiel indem sie ruhig mit ihm reden,
- auf eine sitzende Lagerung des Patienten mit aufrechtem Oberkörper achten, die ihm das Atmen erleichtert,
- den Patienten an Entspannungsübungen erinnern, die ihm in diesem Moment helfen können, zum Beispiel die sogenannte „Lippenbremse“, den „Kutschersitz“ oder die „Torwartstellung“ (siehe Seite 10),
- darauf achten, dass der Patient sich nicht selbst bewegt,
- beengende Kleidung öffnen,
- für Frischluftzufuhr sorgen,
- bei Bewusstlosigkeit oder plötzlichem Bewusstseinsverlust durch Ansprechen und sanfte Berührung das Bewusstsein überprüfen,
- den Notruf wählen, sollte keine sofortige Besserung erkennbar sein,
- Umstehende auf die Notfallsituation aufmerksam machen,
- wiederholt die Atmung prüfen,
- 30x Herzdruckmassage und 2x beatmen immer wieder wiederholen, falls keine normale Atmung vorhanden ist, bis professionelle Hilfe eintrifft.

Am Notruftelefon sollte möglichst langsam und konzentriert die Situation beschrieben werden. Die Mitarbeiter der Rettungsleitstelle werden nach den folgenden Angaben fragen:

- **Wer** ruft an?
(Name, Telefonnummer für Rückruf)
- **Wo** ist der Notfallort?
- **Was** ist passiert?
(Erkrankung: Alpha-1-Antitrypsin-Mangel, akute Atemnot)

Der Notruf

Die wichtigsten Notrufnummern sind:
Notruf **112** (gültig für ganz Europa)
Polizei **110**





Lippenbremse

Ausatmen mit leicht geöffneten Lippen, die Lippen dabei wie beim Pfeifen spitzen, wobei die Oberlippe leicht vorgestülpt wird. Die Luft soll langsam und gleichmäßig entweichen, ohne sie herauszupressen. Die Wangen blähen sich etwas auf. Bei korrekter Anwendung dauert das Ausatmen länger als das Einatmen.



Kutschersitz

Setzen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen auf einen Stuhl und stützen Sie den Oberkörper mit den Händen oder den Ellbogen auf den Beinen ab. Dadurch wird der Brustkorb vom Gewicht der Arme entlastet und die Atemhilfsmuskulatur kann besser arbeiten, zudem erleichtert die Position das Abhusten.



Torwartstellung

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen und geradem Rücken in eine leichte Hocke. Stützen Sie nun die Hände über den Knien auf den Oberschenkeln ab, sodass der Oberkörper leicht nach vorn geneigt ist. Auch diese Position nimmt das Gewicht von Armen und Schultergürtel vom Brustkorb, sodass die Atemhilfsmuskulatur die Atmung unterstützen kann.

Position Notfallpass

Notfallpass verlegt?

Bestellmöglichkeit unter

www.bundesanzeiger-verlag.de/ena