

# LIR - LIR - LIRAT

- ➔ **L**ungendetektiv Scheibe (3-) -4 oder  
Peak flow „**rot**“:
- ➔ **I**nhalieren – 2 Hub Bedarfsspray ●
- ➔ **R**uhe bewahren! 10 Minuten lang Lippenbremse, atemerleichternde Körperstellung
  
- ➔ **L**ungendetektiv Scheibe (3-) -4 oder  
Peak flow „**rot**“:
- ➔ **I**nhalieren – 2 Hub Bedarfsspray ●
- ➔ **R**uhe bewahren! 10 Minuten lang Lippenbremse, atemerleichternde Körperstellung
  
- ➔ **L**ungendetektiv Scheibe (3-) -4 oder  
Peak flow „**rot**“:
- ➔ **I**nhalieren – 2 Hub Bedarfsspray ●
- ➔ **R**uhe bewahren! 10 Minuten lang Lippenbremse, atemerleichternde Körperstellung
- ➔ Arzt: ☎ 02241 3195012 ☎ NFP 02241-234000
- ➔ Tablette- Kortison- / Lösung / Zäpfchen für den Notfall einnehmen.  
Ruhe bewahren!





# Plan

Starte diesen Plan bei:

PEF (gelb bis) rot /  $< 60\%$  des Bestwertes  
Unvermögen einen längeren Satz während eines Atemzuges  
zu vollenden.

Gebrauch der Atemhilfsmuskulatur

Oder

Lungendetektiv (3)-4:

Atemnot +/-

Enge in der Brust +/-

Pfeiffender Atmung +/-

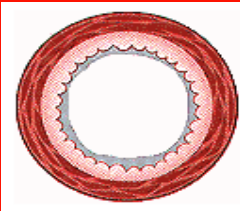
Hartnäckigem trockenem Husten



# Lungendetektiv

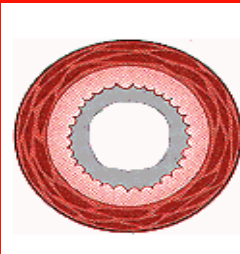
## 2 Fühlfragen

1



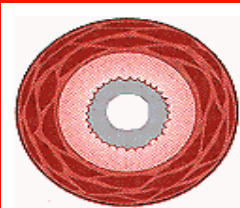
1) wie hebt + senkt sich mein Brustkorb?

2



2) Spüre ich ein Kitzel, Vibrieren, Kribbeln, Blubbern?

3



## 2 Hörfragen

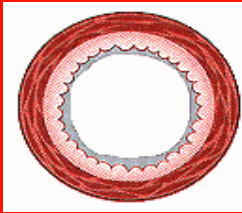
3) Höre ich ein Pfeifen oder Brummen?

4) Muss(te) ich räuspern oder Husten?



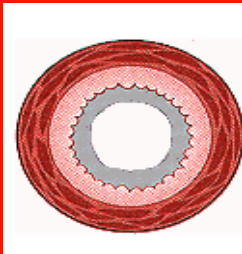
# 4 Befindlichkeiten nach peak-flow

1



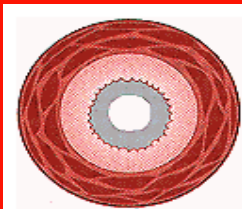
Bestwert-  
kaum Schwankung

2



gelb

3

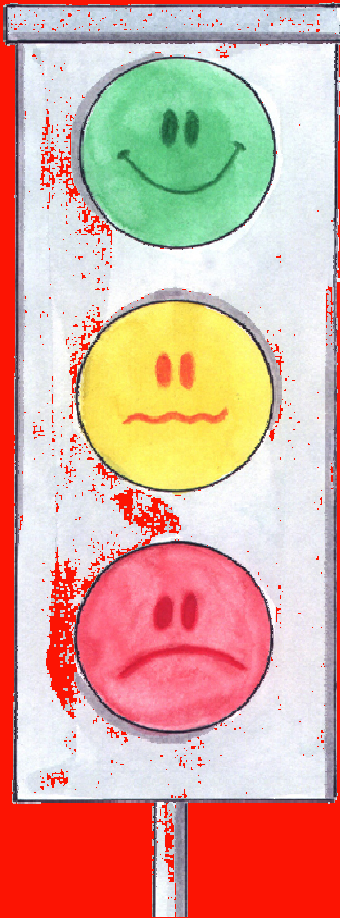


rot





# Peak Flow



- **Grün**<sub>(100-80%)</sub>: „Bestwert“.....bis.....  
alles ok- Behandlung weiter wie bisher
- **Gelb**<sub>(80-60%)</sub>: mein Wert.....bis.....  
inhalier Dein Notfallspray
- **Rot**<sub>(<60%)</sub>: mein Wert.....bis.....

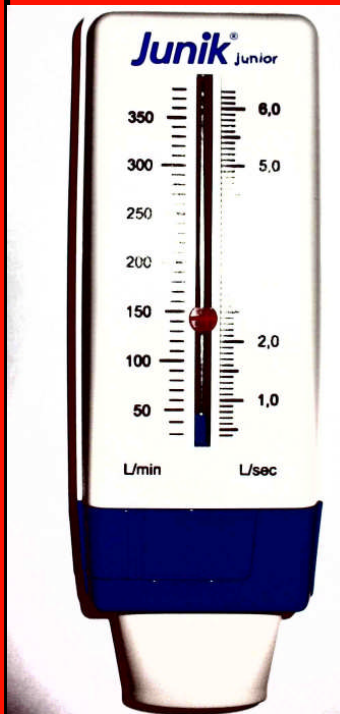
**Notfallplan** **LIR** - **LIR** - **LIRAT**

Werte alle 6-12 Monate mit dem Arzt neu festlegen

Grundlage: peak flow Messung in 3 beschwerdefreien Wochen morgens + abends



# Peak Flow



Immer im Stehen pusten

Stell den Zeiger auf Null

Halte das Gerät an den  
Seiten

Atme ganz aus- kurze  
Pause - puste kräftig rein

3x pusten

Besten Wert  
eintragen

(die Differenz zwischen  
bestem und schlechtesten  
Wert soll nicht  $\geq 10\%$  des  
besten Wertes sein)





# Ruhe

- **Lippenbremse:**  
möglichst lange durch die fast geschlossenen Lippen ausatmen

+

- **Kutschersitz**

oder

- **Torwartstellung**



# Ruhe

## Was noch hilft:

- Wenn ein Freund oder ein Erwachsener bei Dir bleibt
- Trinken
- Sag Deinen Eltern und Deinem Arzt Bescheid, auch wenn es Dir wieder gut geht
- Asthmatraining- „Wissen macht frei“





# Inhalieren

## Pümpchen + Inhalierhilfe

Mein Notfallspray heißt:



---

Es hat einen roten Punkt aufgeklebt



Wenn **peak flow rot** ist:

- Nimm 2 Hub von dem Spray!
- Dieses Spray macht die Atemwege schnell weit.

Wenn nach 10 min der **peak flow noch rot** ist:

- nimmst Du wieder 2 Hub.

Wenn nach 10 min der **peak flow rot** ist:

- nimmst Du wieder 2 Hub.

- Und Du nimmst die Notfall- Kortison-tablette



# Inhalieren

Pümpchen + Inhalierhilfe

- **ASK PAPA**

**Maximal in 3 Stunden:**

**10 Hübe Salbutamol DA**

**4 Hub Atrovent DA**

- **A**ufmachen
- **S**pray schütteln und Inhalierhilfe aufstecken
- **K**opf hoch Mundstück ansetzen– Inhalierhilfe waagerecht
- **P**ümpchen auslösen
- **A**tme langsam so tief wie möglich durch den Mund ein
- oder*
- **P**ümpchen auslösen und 5x tief ein- und ausatmen
- **A**lles nochmal von vorn

(wenn du 2 Hub inhalieren sollst)

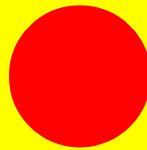
Kannst du so einatmen, dass es nur ganz leise pfeift?



# Inhalieren

mit dem Autohaler

Mein Notfallspray heißt:



---

Es hat einen roten Punkt aufgeklebt



Wenn **peak flow rot** ist:

- Nimm 2 Hub von dem Spray!
- Dieses Spray macht die Atemwege schnell weit.

Wenn nach 10 min der **peak flow noch rot** ist:

- nimmst Du wieder 2 Hub.

Wenn nach 10 min der **peak flow rot** ist:

- nimmst Du wieder 2 Hub.

- Und Du nimmst die Notfall- Kortison-tablette

**Omnipaed team - Dr. med. M. Weis** Kinder & Jugendarzt Allergologie





# Inhalieren

mit dem Autohaler

- **AH SO ATMEN**

**Maximal in 3 Stunden:**

**10 Hübe Salbutamol DA**

**4 Hub Atrovent DA**

- **A**ufmachen + schütteln
- **H**ebel hochdrücken
- **S**praydose senkrecht halten
- **O**effnung an der Unterseite nicht verdecken
- **A**usatmen
- **T**u den Kopf hoch
- **M**undstück ansetzen
- **E**inatmen (auch nach dem Klick)
- **N**ach 10 sec Pause durch Lippenbremse ausatmen **A**lles nochmal von vorn  
(wenn du 2 Hub inhalieren sollst)

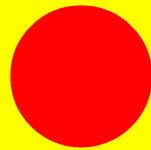
Kannst du so einatmen, dass es nur ganz leise pfeift?



# Inhalieren

mit Dosieraerosol („Pümpchen“)

Mein Notfallspray heißt:



---

Es hat einen roten Punkt aufgeklebt



Wenn **peak flow rot** ist:

- Nimm 2 Hub von dem Spray!
- Dieses Spray macht die Atemwege schnell weit.

Wenn nach 10 min der **peak flow noch rot** ist:

- nimmst Du wieder 2 Hub.

Wenn nach 10 min der **peak flow rot** ist:

- nimmst Du wieder 2 Hub.

- Und Du nimmst die Notfall- Kortison-tablette



# Inhalieren

mit Dosieraerosol  
(„Pümpchen“)

- **ASTHMA NASE**

**Maximal in 3 Stunden:**

**10 Hübe Salbutamol DA**

**4 Hub Atrovent DA**

- **A**ufmachen
- **S**pray schütteln
- **T**ief ausatmen
- **H**och den Kopf
- **M**undstück ansetzen
- **A**uslösen und SOFORT tief + langsam einatmen
- **N**ach 10 sec Luft anhalten
- **A**usatmen mit Lippenbremse
- **S**chon fertig? Nein! 1 min Pause. Alles nochmal (wenn du 2 Hub inhalieren sollst)
- **E**rfolgreich inhaliert!

Kannst du so einatmen, dass es nur ganz leise pfeift?





# Inhalieren

mit dem Pari Boy – für peak flow Könner

Wenn du schlecht Luft bekommst, inhaliere:

1 Amp: Salbutamol

Fertiginhalat (Pädiamol/ Sultanol/  
Bronchoinhalat etc.)

10 Hübe Atrovent (250 µgr)

oder oder oder oder oder oder oder

2 ml 0,9% Kochsalzlg

+10 Tpf = 2,5 mg

Salbutamol (Pädiamol/ Sultanol/  
Bronchoinhalat etc.)

+10 Hübe Atrovent (250 µgr)

Es sind rote Punkte aufgeklebt



Wenn **peak flow rot** ist:

- Inhaliere – langsam und tief aus dem pari-boy einatmen
- Diese Lösung macht die Atemwege schnell weit.
- Danach 10 min warten

Wenn dann **peak flow noch rot** ist:

- nochmal inhalieren
- Danach 10 min warten

Wenn dann **peak flow noch rot** ist:

- Nimmst Du die Notfall-Kortison-tablette



# Inhalieren

mit dem Pari Boy

- **Brummen**

- **B**evor du anfängst- Hände waschen
- **R**ichtige Medizin einfüllen
- **U**nbedingt Handstück gerade halten
- **M**undstück verwenden
- **M**ach´s dir bequem- aber sitz gerade
- **E**in- und ausatmen- tief und ruhig durch den Mund
- **N**ach 10 min kannst du aufhören



# Inhalieren

mit dem Pari Boy – ohne peak flow Messung/ < 5 Jahre

Wenn du schlecht Luft bekommst, inhaliere:

1 Amp: Salbutamol

Fertiginhalat (Pädiamol/ Sultanol/  
Bronchoinhalat etc.)

10 Hübe Atrovent (250 µgr)

Oder oder oder oder oder oder oder oder oder oder oder oder

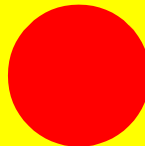
2 ml 0,9% Kochsalzlg

+10 Tpf = 2,5 mg

Salbutamol (Pädiamol/ Sultanol/  
Bronchoinhalat etc.)

+10 Hübe Atrovent (250 µgr)

Es sind rote Punkte aufgeklebt



Wenn du schlecht Luft bekommst:

- Inhaliere = langsam und tief aus dem pari-boy einatmen
- Diese Lösung macht die Atemwege schnell weit.
- Danach 10 min warten

Wenn du immer noch schlecht Luft bekommst:

- nochmal inhalieren
- Danach 10 min warten

Wenn du immer noch schlecht Luft bekommst :

- ggf. nochmal inhalieren
- + Du nimmst die Notfall-Kortison-tablette/Zäpfchen





# Inhalieren

mit dem Pari Boy

- **Brummen**

- **B**evor du anfängst- Hände waschen
- **R**ichtige Medizin einfüllen
- **U**nbedingt Handstück gerade halten
- **M**undstück verwenden
- **M**ach´s dir bequem- aber sitz gerade
- **E**in- und ausatmen- tief und ruhig durch den Mund
- **N**ach 10 min kannst du aufhören



# Inhalieren mit dem Diskus

Mein Dauermedikament  
heißt:

---

Es hat ein grünes Viereck aufgeklebt

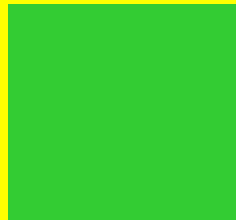


- **Controller = Schützer**  
Schutzmedikamente
- Dauertherapie
- antientzündlich
- senken die  
Überempfindlichkeit/  
Hyperreagibilität der Bronchien
- Entzündungshemmend,  
schleimhautabschwellend
- Verhindert das Fortschreiten  
der Erkrankung
- Verbessert die Wirkung der  
Betamimetika



# Inhalieren mit dem Diskus

- **ASTHMA k.o.**



- **A**ufmachen
- **S**pannen
- **T**otal ausatmen
- **H**alte den Diskus waagrechte
- **M**und gut um Mundstück legen
- **A**tme! = ruhig, schnell, tief ein
- **K**opf hoch
- **o**K 10 sec Pause + durch Lippenbremse ausatmen

Kannst du so einatmen, dass es nur ganz leise pfeift?



# Inhalieren

## mit dem Aerolizer- z. B. Miflonide

Mein Dauermedikament  
heißt:

---

Es hat ein grünes Viereck aufgeklebt



- **Controller = Schützer**  
Schutzmedikamente
- Dauertherapie
- antientzündlich
- senken die  
Überempfindlichkeit/  
Hyperreagibilität der Bronchien
- Entzündungshemmend,  
schleimhautabschwellend
- Verhindert das Fortschreiten  
der Erkrankung
- Verbessert die Wirkung der  
Betamimetika

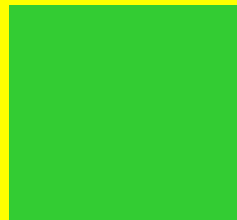


# Inhalieren

## mit dem Aerolizer-

z. B. Miflonide

- **ES KANN GEHN**



- Einlegen der Kapsel

- Schütteln

Kontrolle – schau nach ob die Kapsel richtig liegt

- Anstechen der Kapsel

- Nun Aerolizer waagrecht halten

- Nase hoch + Total ausatmen

- Gut Mund um Mundstück legen

- Einatmen = ruhig, schnell, tief

- Halte 10 sec die Luft an

- Natürlich Lippenbremse zum ausatmen

Kannst du so einatmen, dass es nur ganz leise pfeift?





# Inhalieren

Mein Dauermedikament  
heißt:

---

Es hat ein grünes Viereck aufgeklebt



- Controller = Schützer  
Schutzmedikamente
- Dauertherapie
- antientzündlich
- senken die  
Überempfindlichkeit/  
Hyperreagibilität der  
Bronchien
- Entzündungshemmend,  
schleimhautabschwellend
- Verhindert das Fortschreiten  
der Erkrankung
- Verbessert die Wirkung der  
Betamimetika



# Inhalieren mit dem Novolizer

- **STARTE GUT**



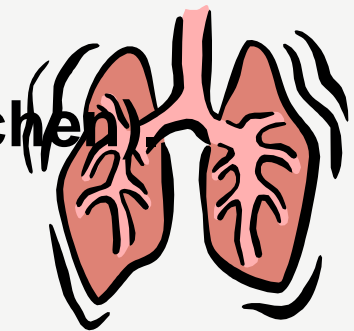
- **S**chutzkappe entfernen
- **T**aste eindrücken
- **A**usatmen total + waagrecht halten
- **R**ichtig Lippen um das Mundstück schließen
- **T**ief, ruhig aber schnell einatmen
- **L**angsam bis 10 zählen + Luft anhalten
- **U**nd Lippenbremse zum ausatmen
- **T**oll!!!

Kannst du so einatmen, dass es nur ganz leise pfeift?



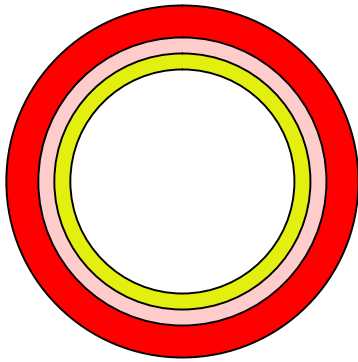
# Was ist Asthma ?

- **chronisch Entzündung der Bronchien**
- mit **anfallsweise** auftretender **Atembehinderung/-not und / oder Husten**, oft nur anhaltender Husten, meist trocken, nachts oft stärker, nach Anstrengung stärker
- bei **überempfindlichem** Bronchialsystem (d. h. es wird schneller krank, z. B. durch Allergieauslöser die andere nicht krank machen)



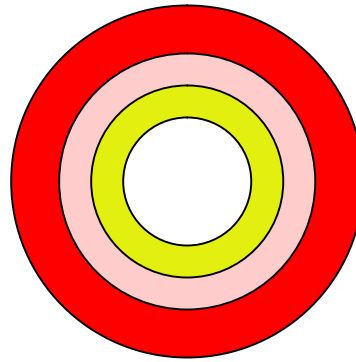
# „die 3 Dicken“

## Scheibenmodell – 4 Schweregrade



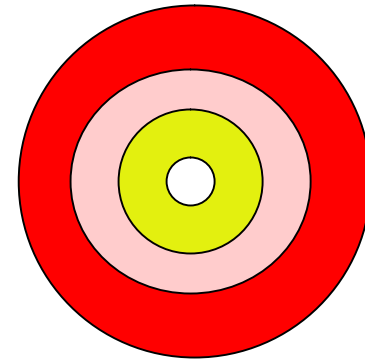
Scheibe 1

Mir geht's  
sehr gut



Scheibe 2

Giemen  
Pfeifen  
Rasseln



Scheibe 3

Atemnot

**Was ist Asthma?**



# „Die Asthma k. o. Lizenz“



Was ist Asthma?

