

Atemnot bei COPD oder einem Asthmaanfall: Was tun im Notfall?

1. RUHE BEWAHREN

Versuche Ruhe zu bewahren, um geeignete Maßnahmen zu treffen. Versuche auch tief durchzuatmen, statt in eine schnelle Atmung zu verfallen. Öffne dazu ein Fenster um die Frischluftzufuhr zu erhöhen. Hektik lässt sich zwar nicht immer komplett vermeiden, je „vorbereiteter“ du bist, desto besser kannst du mit der Atemnot umgehen.

2. Eine atemerleichternde Körperhaltung einnehmen: Der Kutschersitz oder Paschasitz

Die atemerleichternde Haltung erleichtert nicht nur das Atmen. Sie sorgt auch für mehr Sicherheit. Die geeigneten Positionen sind der Kutschersitz und der Paschasitz. Dabei wird die Atemmuskulatur entlastet und die Atmung erleichtert.

Bevorzugt wird der Paschasitz, weil der Sitz sicherer ist und bei einer Möglichen Ohnmacht keine Verletzungsgefahr besteht.

3. Atemtechniken nutzen: Lippenbremse

Die Atemtechnik "Lippenbremse" hilft, die Atemnot zu kontrollieren. Die Bronchien werden weit gestellt und die Luft kann besser ausgetauscht werden. Auch die PEP-Atmung würde sich dafür eignen, wenn entsprechender Atemtrainer vorhanden ist.

Lasse dir zuerst die Lippenbremse einmal von einem Facharzt oder Physiotherapeuten zeigen, um die Lippenbremse richtig umzusetzen.

4. Ein kühler Luftzug lindert die Atemnot

Kühle, frische Luft kann förderlich bei Atemnot wirken. Kalte Luft beinhaltet mehr Sauerstoff. Falls kein Fenster mit frischer Luft vorhanden ist, kann auch ein Tisch- oder Miniventilator helfen.

5. Nimm dein Notfallmedikament ein

Lasse dir als nächstes von einem Angehörigen dein Notfallmedikament reichen. Bewege dich möglichst wenig und nimm ein bis zwei Hübe von deinem Medikament. (Die Menge richtet sich nach dem Medikament und der persönlichen Absprache mit deinem Arzt). In der Regel benötigt das Medikament 5 - 15 Minuten, um seine Wirkung zu entfalten. Beruhige dich weiter in dieser Zeit und versuche deine Atmung zu kontrollieren.

6. Optional: Nimm einen weiteren Hub deines Notfallmedikaments

Es gibt einige Medikamente, die erneut eingenommen werden dürfen. Alternativ kann es auch ein weiteres Medikament sein, welches du zusätzlich einnehmen solltest. Kortison ist da einer der geläufigsten Medikamente. Warte dann wieder 5 - 15 Minuten ab und schau, ob die Medikamente anschlagen. Natürlich sollte es von einem Arzt verschrieben sein und abgesprochen sein.

7. Notarzt rufen

Sollte keine schnelle Besserung eintreten, sollte ein Arzt oder Notarzt angerufen werden. Es lohnt sich, die Telefonnummern vom Hausarzt oder dem Notarzt bereit zu halten, so dass im Notfall die Nummern leicht wählbar sind. In einigen Fällen kann auch ein Hausnotruf Sinn machen, damit schnell Hilfe auf Knopfdruck gerufen werden kann.

Alle oben genannten Tipps sind grundlegende Tipps, die dem optimalen Verlauf entsprechen. Natürlich kann diese Checkliste durch einzelne Punkte ergänzt werden, wie z. B. das Erhöhen der Sauerstoffzufuhr. Das sollte allerdings mit deinem Haus-/ Facharzt geklärt werden, da er deine Werte genauesten kennt.



Wichtig: Vor allem bei zeitlichen Angaben, wie z. B. "Warte 5 - 15 Minuten ab, bis das Medikament vollständig wirkt.", sind mit Vorsicht zu betrachten, weil sie individuell sind. Sollte es sich eine lebensbedrohliche Situation handeln, springe umgehend zum 7. Punkt und rufe einen Notarzt.

Du kannst deinen Notfallplan auch an deine persönliche Situation anpassen und deinen Arzt um weiteren Rat fragen.

Was kann zusätzlich zur Atemnot auftreten?

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Symptomen, die zusätzlich mit der Atemnot auftreten können. Damit kann selbst der erste Verdacht erhoben werden und die Situation besser eingeschätzt werden.

Atemnot + weitere Symptome

Herzprobleme

- Brustschmerzen
 - Schweißausbruch
 - Herzkreislauf Abfall
-
- Herzinfarkt
 - Perikardtamponade
 - Lungenembolie
-
- unnatürliches Herzrasen
 - Schwindel
 - Herzkreislauf Abfall
-
- Vorhofflimmern

Lungenerkrankungen

- Husten, feuchte
 - Rasselgeräusche
 - während des Atmens
 - sichtbare Halsvenen
-
- Lungenödem
 - akute Linksherzinsuffizienz
-
- mehr Husten als
 - gewöhnlich
 - viel Schleim
 - Rasselgeräusche
 - Blaufärbung der Haut,
 - Fieber
-
- Exazerbation,
 - Asthmaanfall
 - akute Bronchitis
 - Lungenentzündung

Atemnot-Notfall-Checkliste

1. Ruhe bewahren

2. Eine atemerleichternde Körperhaltung einnehmen

3. Atemtechniken nutzen: Lippenbremse

4. Möglichst frische, kühle Luft reinlassen

5. Nimm dein Notfallmedikament ein

6. Optional: Nimm einen weiteren Hub deines
Notfallmedikamente

7. Notarzt rufen

8. ...

Du kannst bei Atemnot eine ganze Menge für dich selbst tun. Am besten schon vor dem Eintreten einer ernstesten Situation. Ich hoffe, dass du diese Checkliste niemals benötigen wirst. Aber ich bin froh, wenn du diese Checkliste bei dir hast, falls nötig.

Ich empfehle dir diese Checkliste auszudrucken und bei deinem Notfallmedikament aufzubewahren.



Hinweis: Solltest du unter COPD leiden, dann kannst du meinem Onlinekurs beitreten. Mein Ziel ist es, dass du trotz der COPD wieder mehr Luft bekommst und besser mit der Krankheiten leben kannst.

Erfahre mehr zu meinem Kurs:

www.nicolorenz.de/kraft-der-atmung

Hier kannst du regelmäßig immer wieder neue Informationen zum Atemtraining erfahren:



Nico Lorenz



www.nicolorenz.de