HEK

HANSEATISCHE KRANKENKASSE

DAS BESSER LEBEN PROGRAMM

FÜR ASTHMA – THEMA RICHTIG INHALIEREN

EINFACH. ERSTKLASSIG.

RICHTIG INHALIEREN

03 INHALIEREN – WAS IST DAS?

03 WIE WERDEN INHALATIONSMEDIKAMENTE IN UNSEREM BESSER LEBEN-PROGRAMM FÜR ASTHMA EINGESETZT?

04 INHALATION – SO MACHEN SIE ES RICHTIG

07 WICHTIGE TIPPS FÜR SIE

INHALIEREN – WAS IST DAS?

Der Arzt hat Ihnen ein Medikament verschrieben, das auf direktem Weg dorthin gelangen soll, wo Sie es brauchen - in die Atemwege. Dazu müssen Sie das Medikament einatmen (inhalieren). Der Vorteil beim Inhalieren ist, dass die Substanz direkt an den Wirkort gelangt, also praktisch nicht ins Blut übertritt. Sie kann deshalb auch kaum Nebenwirkungen außerhalb der Atemwege auslösen.

Das Inhalieren bringt den Wirkstoff rasch und zuverlässig dorthin, wo er seine Effekte entfalten soll.

Bei der Inhalation soll der Wirkstoff in den kleineren und kleinsten Bronchien wirken. Um das zu erreichen, ist die **richtige Inhaliertechnik** wichtig. Aber auch die **Teilchengröße und die Art des Wirkstoffes** haben einen Einfluss auf die Verteilung in den Atemwegen.

Wenden Sie die richtige Inhaliertechnik an, erreicht auch die richtige Menge Wirkstoff die mittleren und tiefen Atemwege. Das ist wichtig, denn die Substanz soll sich nicht schon weiter oben absetzen, etwa im Mund oder im Kehlkopfbereich. Dort kann sie nicht ausreichend wirken. Manchmal kann es dann auch zu Nebenwirkungen kommen, beispielsweise zu einem Pilzinfekt (Mundsoor).

Die Teilchengröße können Sie natürlich nicht beeinflussen. Sie ist abhängig vom Wirkstoff. Es gibt verschiedene Wirkstoffe in unterschiedlichen Formen (pulverförmig, flüssig). Jeder Wirkstoff hat zudem seine eigenen Eigenschaften. Deshalb braucht man eine genau darauf abgestimmte Inhalierhilfe, Inhaler genannt.

WIE WERDEN INHALATIONSMEDIKAMENTE IN UNSEREM BESSER LEBEN-PROGRAMM FÜR ASTHMA EINGESETZT?

Im Besser leben-Programm wird zwischen einer Basisbehandlung, das ist eine Dauerbehandlung, und einer Therapie, die sich ganz am aktuellen Bedarf orientiert (Bedarfstherapie), unterschieden. Zum Inhalieren stehen dabei verschiedene Medikamente zur Verfügung. Auch wenn beim Inhalieren der Wirkstoff schnell an den Zielort kommt, so hängt es von der

einzelnen Substanz ab, ob sich diese Wirkung rasch bemerkbar macht oder erst mit Verzögerung.

Inhalationsmedikamente für die Basisbehandlung nehmen Sie regelmäßig ein. Ihre Wirkung setzt eher verzögert ein, hält jedoch lange an (z. B. Glukokortikoid-Sprays). Bei Bedarf, beispielsweise wenn Sie sich körperlich belasten möchten, wird Ihr Arzt Ihnen gegebenenfalls „Bedarfssprays" empfehlen. Sie wirken schnell und eventuell – je nach Verordnung – länger anhaltend.

Auch wenn Ihre Erkrankung gut behandelt wird und Sie Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen, kann es vorkommen, dass sich eine akute Atemnot einstellt. Damit solch ein Notfall Sie nicht unvorbereitet trifft, ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen und auch zu planen, wie in solchen Situationen schnell und sicher reagiert werden kann. Ihr Arzt wird Ihnen erklären, welche Maßnahmen dann die richtigen sind und welche Medikamente Ihnen schnell helfen. Gegebenenfalls verschreibt er Ihnen ein Notfallspray, das rasch und kurz wirkt.

INHALATION – SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Mit der richtigen Inhaliertechnik gelangt der Wirkstoff auch an den Ort, wo er gebraucht wird. Bitte nehmen Sie sich deshalb Zeit zum Üben. Es ist nicht schwer, die entsprechende Technik für den einzelnen Inhaler zu erlernen.

Wenn Sie das erste Mal ein Inhalationsmedikament bekommen, zeigt Ihnen Ihr Arzt genau, wie es funktioniert. Außerdem wird er im Rahmen von unserem Besser leben-Programm in regelmäßigen Abständen nachfragen und sich zeigen lassen, dass Ihre Inhalationstechnik noch stimmt und sich nicht unbemerkt Fehler eingeschlichen haben. Dieses Behandlungsprogramm sieht auch spezielle Patientenschulungen vor. Dort können Sie den Umgang mit dem Inhaler oder den Inhalern, die Ihnen verordnet wurden, in Ruhe lernen, alle Fragen stellen und so Sicherheit gewinnen.

Bevor Sie inhalieren, sollten Sie sich zunächst informieren, wie die Menge (Dosis) des zu inhalierenden Wirkstoffes festgelegt wird und wie der Inhaler funktioniert. Das ist ausführlich in der Gebrauchsanweisung Ihres Gerätes beschrieben. Ihr Arzt wird Sie beraten, wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind.

VERGEWISSERN SIE SICH, WIE DIE RICHTIGE DOSIS FESTGELEGT WIRD
Das kann bei den einzelnen Inhalern auf unterschiedliche Weise geschehen. Zum Beispiel durch einen Hub, eine Drehung des Diskus oder eine Drehung des Bodens gegenüber dem oberen Teil.

VERGEWISSERN SIE SICH, WIE DER INHALER AKTIVIERT ODER VORBEREITET WIRD
Die Aktivierung des Inhalers sorgt dafür, dass die benötigte Medikamentendosis bereitgestellt wird.

VERGEWISSERN SIE SICH, WIE SIE DEN INHALER WÄHREND DER EINATMUNG HALTEN MÜSSEN
Es gibt Inhaler, die Sie senkrecht halten müssen, andere dagegen waagerecht.

Auch wenn eine Vielzahl verschiedener Inhaler zur Verfügung steht, gibt es Gemeinsamkeiten bei der Anwendung, die für alle Inhaler gleich sind:

- *Sie inhalieren immer durch den Mund.*
- *Atmen Sie vor dem Inhalieren ganz tief aus. Achten Sie darauf, nicht durch das Gerät auszuatmen, denn der Inhalt kann dann feucht werden und verklumpen.*
- *Halten Sie nach dem Ausatmen die Luft kurz an.*
- *Umschließen Sie nun das Mundstück des Inhalers fest mit den Lippen. So kann kein Wirkstoff entweichen.*
- *Lösen Sie nun die Freisetzung des Medikamentes aus und atmen Sie gleichzeitig tief durch den Mund ein. Achten Sie ganz bewusst darauf, nicht durch die Nase einzuatmen. Versuchen Sie, während des Einatmens „in den Bauch" zu atmen. Dann kann sich der Brustkorb besser weiten.*
- *Halten Sie nach dem Einatmen die Luft etwa fünf bis zehn Sekunden an. So kann sich der inhalierte Wirkstoff ungestört in der Lunge absetzen.*
- *Atmen Sie langsam durch den Mund oder die Nase wieder aus.*

- *Prüfen Sie nach dem Inhalieren, wie viel Wirkstoff noch vorhanden ist. Sie können es beispielsweise an einer Füllstandsanzeige oder einer Zahlenanzeige sehen. Dies ist jedoch von Gerät zu Gerät unterschiedlich.*

- *Nach der Inhalation empfiehlt sich eine Reinigung des Mundstückes.*

- *Spülen Sie nach der Inhalation am besten den Mund aus. So können Sie den Wirkstoff, der sich dort - technikbedingt, also ohne dass Sie etwas falsch gemacht haben - abgesetzt hat, aber keine Wirkung entfaltet, beseitigen.*

SPEZIELLE INHALER – WIE SIE FUNKTIONIEREN
Trotz einiger Gemeinsamkeiten bei der Anwendung unterscheiden sich die verschiedenen Inhaler hinsichtlich ihrer Funktionsweise. Ihr Arzt wird Ihnen genau erklären, wie Ihr persönlicher Inhaler anzuwenden ist.

Bekannte Beispiele für Inhaler sind Turbohaler, Diskhaler oder Dosier-Aerosole.

BESONDERHEITEN BEIM TURBOHALER
Wenn Sie den Turbohaler das erste Mal aktivieren, müssen Sie zweimal den Boden gegen den oberen Teil nach rechts drehen. Danach wird jede Dosis durch ein einmaliges Drehen nach rechts freigesetzt. Zur Inhalation muss der Turbohaler aufrecht gehalten werden. Es empfiehlt sich eine Reinigung des Inhalers mit einem trockenen Tuch, damit keine Feuchtigkeit eindringen kann. Wie viel des Medikamentes Ihnen noch zur Verfügung steht, können Sie an der Füllstandsanzeige ablesen.

BESONDERHEITEN BEIM DISKHALER
Im scheibenförmigen Diskus sind die einzelnen Medikamentendosierungen in kleinen Kapseln im Kreis angeordnet. Für jede Inhalation wird die Dosis durch Öffnen der Kapsel freigesetzt. Dazu öffnen Sie zunächst den Inhaler. Anschließend schiebt man einen Hebel nach rechts (“Spannen”). Die Aktivierung der Dosis ist an einem Klicken hörbar.

BESONDERHEITEN BEIM DOSIER-AEROSOL
Vor dem Gebrauch muss ein Aerosol geschüttelt werden, damit sich der Wirkstoff gleichmäßig verteilt. Dazu halten Sie es am besten mit der Öffnung nach unten, belassen aber der Schutzkappe noch auf dem Gerät.

Erst anschließend entfernen Sie die Kappe. Achten Sie darauf, bei der Inhalation das Gerät senkrecht zu halten.

INHALATION MIT DEM SPACER

Damit der Wirkstoff bei der Inhalation weit genug in die Lunge gelangen kann, muss Ihre Atmung ausreichend tief sein. In manchen Fällen, beispielsweise bei stärkerer Atemnot oder bei einer Atemschwäche, reicht die Kraft der Atmung dazu möglicherweise nicht aus. Dann kann der Arzt Ihnen einen Aufsatz auf den Inhaler verordnen. Mit diesem Aufsatz, einem so genannten Spacer (space = Raum), gelangt das Medikament wieder an den richtigen Ort. Dabei wird der Spacer als „Raumvergrößerung" auf das Mundstück des Dosieraerosols aufgesetzt. Statt Ihrem Mund sitzt jetzt der Spacer auf dem Dosieraerosol. Bei der Inhalation wird der Spacer waagerecht gehalten und ein Sprühstoß mit dem Dosieraerosol ausgelöst. Das Dosieraerosol halten Sie dabei senkrecht. Das Aerosol schwebt nun im Spacer und kann inhaliert werden.

WICHTIGE TIPPS FÜR SIE

DAS MEDIKAMENT WIRKT NICHT RICHTIG – MÖGLICHE URSACHEN

Wenn das Medikament nicht wie erwartet wirkt, haben Sie möglicherweise etwas übersehen.

SIE HABEN NICHT TIEF GENUG AUSGEATMET

Der Einatemstrom ist dann nicht kräftig genug und das Medikament kann sich bereits in den oberen Atemwegen absetzen.

SIE HABEN DAS MUNDSTÜCK NICHT GUT MIT DEN LIPPEN UMSCHLOSSEN

Dann kann ein Teil des Wirkstoffs nach außen entweichen.

SIE HABEN DURCH DIE NASE (MIT) EINGEATMET

Möglicherweise ist dann der Einatemstrom zu schwach für die Wirkstoffverteilung.

SIE HABEN DAS AEROSOL NICHT GESCHÜTTELT

Es wird eventuell mehr Trägerstoff und weniger Wirkstoff inhaliert als beabsichtigt.

SIE HABEN DEN PULVERINHALER FEUCHT GEREINIGT
Das Pulver kann dann zu größeren Teilchen zusammenklumpen, die nicht tief genug in die Atemwege dringen können.

SIE HABEN DEN DISKHALER NICHT BIS ZUM KLICKEN WEITER-GEDREHT
Medikamentenkapsel wurde vielleicht nicht geöffnet, sodass kein Wirkstoff freigesetzt werden konnte.

SIE HABEN DIE FÜLLSTANDSANZEIGE NICHT BEACHTET
Es befindet sich möglicherweise nur noch Trägerstoff im Inhaler.

Die allermeisten Inhaler sind so einfach zu bedienen, dass Sie wahrscheinlich alles richtig machen. Falls trotzdem Schwierigkeiten auftreten, lassen Sie sich die Bedienung noch einmal von Ihrem Arzt erklären. Er wird das gern für Sie tun.

Wir sind für Sie da

Hotline
0800 0 213 213 (kostenfrei)

Fax
040 656 96 - 5410

Service-App
hek.de/service-app

E-Mail
besser-leben@hek.de

Sofortservice
Taggleiche Bearbeitung

Postanschrift
HEK - Hanseatische Krankenkasse
22039 Hamburg

Facebook
hek.de/facebook

Instagram
hek.de/instagram

Stand: 09-2024