

Aktionsplan Bronchiektasen



Bronchiectasis & NTM
ASSOCIATION

Patient: Bitte füllen Sie diesen Abschnitt vor Ihrem Arztbesuch aus.

Name: _____ Datum: _____

Datum der letzten Sputumkultur: _____ Ich werde behandelt wegen: _____

Wie geht es mir JETZT / AN DEN MEISTEN TAGEN?

Möchten Sie Ihre Symptome täglich dokumentieren? Besuchen Sie <https://copdf.co/BESymptomTracker> oder scannen Sie den QR-Code, um eine kostenlose App zur Symptomüberwachung herunterzuladen.

Ich fühle mich: besser schlechter ungefähr gleich

Mein Energielevel ist: besser schlechter ungefähr gleich

Mein Husten ist: verschleimt trocken

Mein Auswurf: Farbe _____ Menge pro Tag: _____ Enthält Blut? Ja Nein

Meine weiteren Symptome umfassen: _____

Seit meinem letzten Arztbesuch: Ich war im Krankenhaus Ja Nei

Ich habe eine neue Behandlung oder ein neues Medikament für meine Lunge begonnen: Ja Nei

Meine derzeitige Routine zur Reinigung der Atemwege: Hypertone Kochsalzlösung Salbutamol/Albuterol Mucomyst

Vibrationsweste (Vest) Acapella® Aerobika® Bewegung Stoßhusten Aktive Zyklusatmung Andere: _____

Ich habe in der Vergangenheit folgende Methoden ausprobiert, die für mich nicht gut funktioniert haben:

Themen, die ich mit meinem Arzt besprechen möchte: _____

MEINE ZIELE (Bitte wählen Sie Ihre drei wichtigsten Ziele aus und nummerieren Sie sie von 1 bis 3.)

___ Meine Gesundheit verbessern ___ Mehr Bewegung in meinen Alltag bringen ___ Mit dem Rauchen aufhören

___ Mein Gewicht regulieren (zu- oder abnehmen) ___ Lungeninfektionen vorbeugen ___ Meine Umgebung anpassen

___ Mein seelisches Wohlbefinden stärken ___ Eine Selbsthilfegruppe finden ___ Mehr über meine Erkrankung erfahren

___ Anderes: _____

Möchte ich mehr über die Lungenrehabilitation erfahren? Ja Nei

Mein aktueller
Behandlungsplan

- Alle Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel wie verordnet einnehmen. Mindestens 30 Minuten am Tag aktiv sein.
 - Rauchen sowie das Einatmen von Reizstoffen vermeiden. Täglich ausreichend Flüssigkeit trinken.
 - Atemwege mindestens ___-mal täglich reinigen. Regelmäßig essen und auf eine nährstoffreiche Ernährung achten.
 - Genügend Schlaf und Ruhepausen einplanen. Sputumkultur einsenden alle _____
- Andere wichtige Maßnahmen: _____

Kontaktieren Sie Ihren Arzt (nicht den Notruf), wenn Sie innerhalb von 48 bis 72 Stunden drei oder mehr dieser Symptome haben. Es könnte sich um eine Exazerbation (Verschlechterung) handeln, bei der möglicherweise ein Antibiotikum nötig ist.

Anzeichen einer Exazerbation

- Ich bin kurzatmiger als sonst.
- Ich huste häufiger.
- Mein Schleim hat sich verfärbt.
- Die Konsistenz oder Menge meines Schleims hat sich verändert.
- Ich habe Blut gehustet.
- Ich habe weniger Energie als sonst.

AKTIONSPLAN

- Viel ausruhen
 - Mehr trinken, um den Schleim zu verflüssigen
 - Atemwegstherapie öfter durchführen
 - Rauchen und das Einatmen von Reizstoffen vermeiden
 - Arzt kontaktieren, wenn sich die Symptome nicht bessern
 - _____
- *Zumindest in dieser Phase die Atemwegsreinigung häufiger durchführen.**

Schwerwiegende
Anzeichen für die
Erkrankung

- Sehr müde oder verwirrt
- Huste große Mengen Blut und/oder Schleim
- Sauerstoffsättigung unter 90 %
- Atemnot in Ruhe oder bei geringer Aktivität
- Fieber über 38 °C

Bei diesen Anzeichen sofort den Notarzt rufen oder in die Notaufnahme fahren

Datum des nächsten Besuchs: _____

Rund um die Uhr mit Bronchiektasen

Bronchiektasen sind eine chronische Erkrankung, bei der die Wände der Bronchien (Atemwege) verdickt und/oder vernarbt sind. Das kann dazu führen, dass sich viel Schleim in der Lunge ansammelt, was die Lunge schädigen kann. Es gibt jedoch viele Schritte, um mit der Erkrankung umzugehen und sich besser zu fühlen – und zwar den ganzen Tag über.

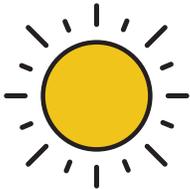
Morgens: Beginnen Sie Ihren Tag mit allen Medikamenten, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat.



Führen Sie Ihre Atemwegsreinigung durch. Finden Sie eine Methode, die für Sie am besten funktioniert. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen bei der Auswahl helfen. Jeder Mensch mit Bronchiektasen reagiert unterschiedlich auf die einzelnen Techniken. Sie müssen Ihre Routine vielleicht zu verschiedenen Jahreszeiten oder bei Krankheitsschüben anpassen. Mehr Infos zur Reinigung der Atemwege finden Sie unter copdf.co/airway-clearance oder erhalten Sie über eine Überweisung an einen Atemtherapeuten



Tagsüber:



Bleiben Sie so aktiv, wie Ihr Arzt es empfiehlt. Eine gute Fitness und Ausdauer machen den Alltag leichter. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie anfangen sollen, fragen Sie nach einer Überweisung zur Lungenrehabilitation oder Physiotherapie, um Kraft und Kondition aufzubauen.

Trinken Sie ausreichend Wasser oder andere Getränke. Dadurch wird der Schleim flüssiger und lässt sich leichter abhusten.

Essen Sie möglichst vitaminreiche und gesunde Lebensmittel. Fast Food und stark verarbeitete Lebensmittel können müde machen und sollten möglichst vermieden werden.

Schützen Sie sich vor Infektionen: Halten Sie Ihre Impfungen aktuell, waschen Sie häufig die Hände und gehen Sie zum Arzt, wenn Sie krank werden. Tragen Sie in Menschenmengen eine Maske und halten Sie Abstand zu Personen, die krank sein könnten.

Abends:



Reinigen Sie Ihre Atemwege entweder eine Stunde vor oder nach dem Abendessen. So vermeiden Sie Übelkeit und Magenprobleme, die durchs Husten entstehen könnten.

Achten Sie auf gesunde Kost und verzichten Sie auf Alkohol sowie sehr saure Lebensmittel. Säure kann Sodbrennen auslösen und dadurch die Atemwege reizen, was Bronchiektasen-Symptome verstärken kann.

Planen Sie genug Zeit für Ihren Schlaf ein (ca. 8 Stunden). Schalten Sie elektronische Geräte rechtzeitig aus, meiden Sie blaues Licht und nutzen Sie Entspannungstechniken, um Körper und Geist auf den Schlaf einzustimmen.

Zusätzliche Ressourcen:

Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie auf bronchandntm.org und in der Online-Community BronchandNTM360social copdf.co/BronchandNTM360social.

Drucken Sie weiteres Material aus der Download-Bibliothek unter copdf.co/allaboutbronch.

Schauen Sie sich nützliche Videos in der Videobibliothek unter copdf.co/BronchVideos.

Suchen Sie einen Bronchiektasen-Spezialisten in Ihrer Nähe über das Netzwerk unter copdf.co/Bronch-NTM-CCN.