



## Für Lehr- und Betreuungspersonen

# Asthma bronchiale

**Asthma ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Es ist eine Erkrankung der Lunge, die zu Anfällen mit akuter Atemnot führen kann. Asthma kann nicht geheilt, aber gut behandelt werden. Betroffene Kinder meistern den Alltag in Schule und Hort mit gut abgestimmten Medikamenten fast immer ohne grössere Schwierigkeiten.**



Inhalation

### Was ist Asthma?

Bei Menschen mit Asthma besteht eine andauernde (chronische) Entzündung der Atemwege (Bronchien). Diese reagieren überempfindlich gegenüber eigentlich harmlosen Auslösern wie z.B. kalte Luft, körperliche Anstrengung, Rauch, Pollen, Stress und anderes mehr. Bei Asthma sind die Bronchien verengt, so dass das Ein- und Ausatmen schwer fällt. Es kann zu Anfällen mit lebensbedrohlicher Atemnot kommen.

Die Auslöser für einen Asthmaanfall sind vielfältig: Allergene (Pollen, Hausstaub, Tierhaar), chemische oder physikalische Reize (Tabakrauch, Ozon, Kaltluft, Dieselabgase), Infekte der Atemwege, körperliche Anstrengungen oder Schmerzen, aber auch emotionale Faktoren (Stress, Aufregung, Trauer) können einen Anfall auslösen. Bronchialasthma betrifft etwa 8-10 % aller Kinder und Jugendlichen, wobei der Anteil von Jungen deutlich höher liegt. Der Krankheitsverlauf ist sehr unterschiedlich. Asthma ist nicht heilbar, kann sich jedoch bei Eintritt ins Erwachsenenalter verlieren.

### Symptome

Die Symptome bei Asthma bronchiale variieren je nach Art und Ausprägung

der Krankheit. Bei medikamentös gut eingestelltem Asthma fallen betroffene Kinder in der Schule kaum auf. Dennoch können Einschränkungen auftreten, die es zu kennen gilt:

- ▶ Husten, Kurzatmigkeit, Atemnot
- ▶ Einnehmen/Inhalieren von Medikamenten auch während des Unterrichts (z.B. Inhalationsspray oder Notfallmedikament)
- ▶ Müdigkeit, Erschöpfung, mangelnde Konzentration als Reaktion auf Medikamente oder Schlafmangel (Anfälle sind nachts häufiger)
- ▶ Stressanfälligkeit (Prüfungen)
- ▶ Eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- ▶ Fehlzeiten wegen Krankheit (Spitalaufenthalt, Infektionen, Pollenflug)

Bei solchen Symptomen ist das Kind besonders stark auf das Verständnis und die Toleranz der Lehrperson angewiesen.



Empfehlenswerte Sitzhaltung bei einem Anfall

### Keine Ausgrenzung

**Wie allen Kindern mit einer chronischen Krankheit, ist es Kindern und vor allem Jugendlichen mit Asthma oft unangenehm, wenn zu viel Wirbel um ihre Krankheit gemacht wird. Je selbstverständlicher mit der Krankheit auch im Schulalltag umgegangen wird, desto besser kann das Kind diese annehmen.**

### Medikamente

Selbst wenn sie keine Anfälle haben, sind Asthmatiker\*innen auf die regelmässige Einnahme ihrer Medikamente angewiesen. Denn unbehandeltes Bronchialasthma kann zu einer bleibenden Überdehnung der Lungenbläschen führen. Von Asthma betroffene Kinder wissen meist genau, wann und wie sie ihre Medikamente einnehmen müssen (dies kann auch während des Unterrichts sein) und kennen die persönlichen Warnsymptome vor einem Anfall.

### Was tun bei Anfällen?

- ▶ Ruhe bewahren.
- ▶ Notfallmedikament gemäss persönlichem Notfallplan anwenden.
- ▶ Kind anweisen bzw. unterstützen, eine entlastende Sitzhaltung (siehe Bild) einzunehmen und ruhig zu at-

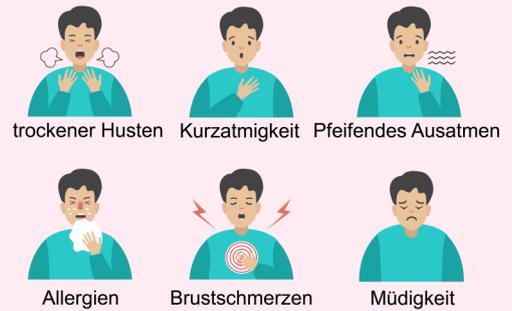
## Auslösende Faktoren



## Behandlung



## Symptome



men (Lippenbremse: Einatmen durch Nase, Ausatmen auf «Pffff»-Laut).

- ▶ Kind beaufsichtigen.
- ▶ Falls innerhalb von 20 Minuten keine Besserung eintritt oder es dem Kind immer schlechter geht (starke Atemanstrengung, blasse oder bläuliche Lippenfarbe): Notfallarzt rufen!
- ▶ Eltern über das Vorgefallene informieren.

### Information gibt Sicherheit

Suchen Sie im Voraus das Gespräch mit den Eltern und dem betroffenen Kind, damit Sie Antworten auf folgende Fragen haben:

- ▶ Auf welche Reizstoffe reagiert das Kind mit Asthma (z.B. Werk- oder Chemieunterricht, Nahrungsmittel, Pollen, Staub)?
- ▶ Welche Medikamente nimmt es regelmässig, welche in einem Notfall? Wo werden diese aufbewahrt? Gibt es einen Notfallplan?
- ▶ Welche kritischen Situationen gibt es (z.B. im Turn-, Schwimm- oder Chemieunterricht, auf Reisen) zu beachten?
- ▶ Welche Symptome künden einen Anfall an (z.B. Husten, Blässe, Atemnot, Ängste)?
- ▶ Welche Hilfestellung können Sie bei einem Anfall geben (z.B. Sitzposition, Atemtechnik)?
- ▶ Notfallmedikament und Dosier-Aerosol immer griffbereit halten. Alle zuständigen Lehr- und Betreuungspersonen (inklusive allfällige Stellvertretungen) sind über den Aufbewahrungsort informiert.

### Verständnis wecken

Atemnot oder gar ein Asthmaanfall sind oft bedrohlich und können Angst machen. In einer Gruppe kann es dazu führen, dass betroffene Kinder z.B. beim Sport nicht gewählt werden aus Furcht, es könnte etwas passieren. Hier ist es wichtig, dass die Kinder im Voraus und vor allem altersgemäss informiert sind und sich sicher fühlen im Umgang miteinander. Ideen und Tipps für stufengerechte Informationen gibt es im Internet. Je nach Alter kann auch das betroffene Kind selbst einbezogen werden, wenn es dies möchte. Es entlastet alle, wenn auch während eines Anfalls in ruhigen Worten kurz angesprochen wird, was gerade passiert (z.B. «Ich helfe XY gerade dabei, besser atmen zu können») und wenn zumindest nach einem erstmaligen Ereignis kurz darüber gesprochen wird, was gerade jede Person erlebt hat.

### Das Kind begleiten

Wenn Lehr- und Betreuungspersonen wissen, wie sie mit Atemnot oder einem (selten vorkommenden) Asthmaanfall umgehen können, entlastet dies das betroffene Kind und gibt allen Beteiligten Sicherheit.

### Ausflüge und Lager

Auf Schulausflügen und in Klassenlagern müssen die Notfallmedikamente immer dabei sein. Es empfiehlt sich, neben der Adresse und Telefonnummer der behandelnden Ärzt\*in auch jene der nächsten Ärzt\*in vor Ort mitzuführen. Besprechen Sie sich ausserdem mit den Eltern und ziehen Sie bei Fragen Fachleute bei.

### Asthma und Sport

Sport und Asthma schliessen sich nicht aus. Im Gegenteil: Gerade für Asthmakranke ist ein regelmässiges Training, v.a. im Ausdauersport wichtig, da es eine Verbesserung der Lungenfunktion bewirkt. Zudem werden durch sportliche Aktivitäten Muskulatur, Abwehrkräfte sowie Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen in den eigenen Körper gestärkt. Bei gut eingestelltem Asthma ist jede Sportart möglich, insbesondere wenn jeweils ein gutes Aufwärmtraining vorangeht.

In folgenden Situationen sollte ein Kind mit Asthma keinen Sport betreiben:

- ▶ Bei akuter Infektion oder bereits bestehender Atemnot.
- ▶ Bis zu 2 Tage nach einem Asthmaanfall.
- ▶ Bis zu 24 Stunden nach einer Hypo-sensibilisierungs-Massnahme.
- ▶ Bei Pollenflug, hoher Ozonbelastung, kalter Luft am besten nur Hallensport betreiben.

Grundsätzlich ist bei sportlichen Aktivitäten auf die individuelle Belastungsgrenze des Kindes zu achten. Eine gute Absprache mit den Eltern und dem Kind hilft dabei.

### Nützliche Adressen und Links:

[www.asthmainfo.ch](http://www.asthmainfo.ch)  
[www.kinderlunge.ch](http://www.kinderlunge.ch)  
[www.lung.ch](http://www.lung.ch)  
[www.daab.de](http://www.daab.de)

### Kontakt und weitere Informationen:

**Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst**  
**Die Adresse Ihres Schularztes oder Ihrer Schulärztin finden Sie unter:**  
[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

**Unterstützung für Schulen, Eltern und Kind: Programm «zäme unterwegs - chronische Erkrankung und Schule», [ssd-sad-zaeme-unterwegs@zuerich.ch](mailto:ssd-sad-zaeme-unterwegs@zuerich.ch)**

