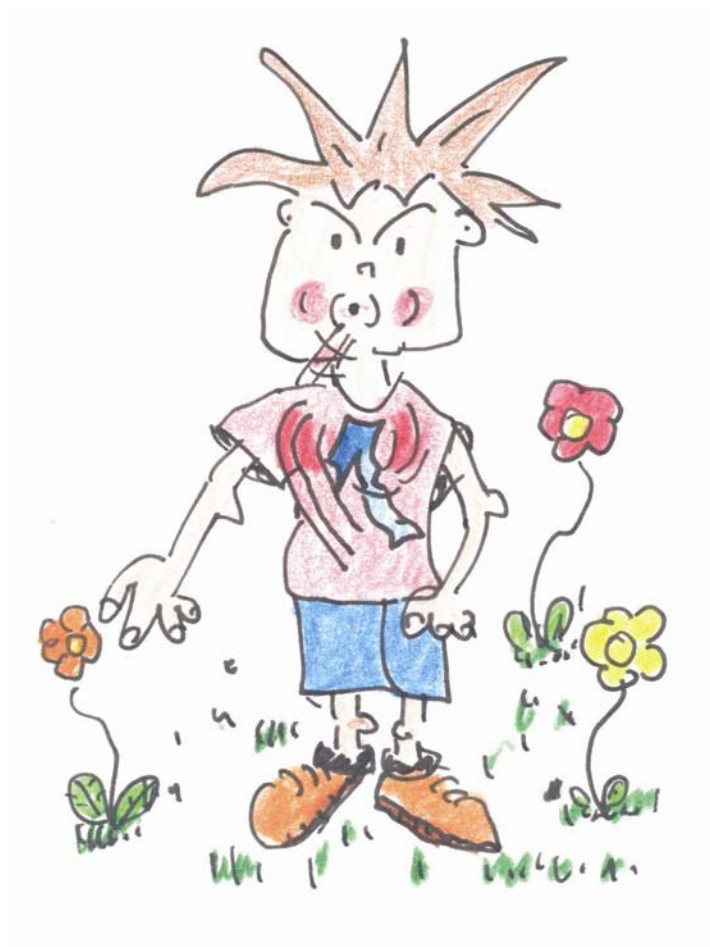


Mein Kind hustet. Was tun?

AIRleben
Initiative für
das hustende Kind



Ziel:

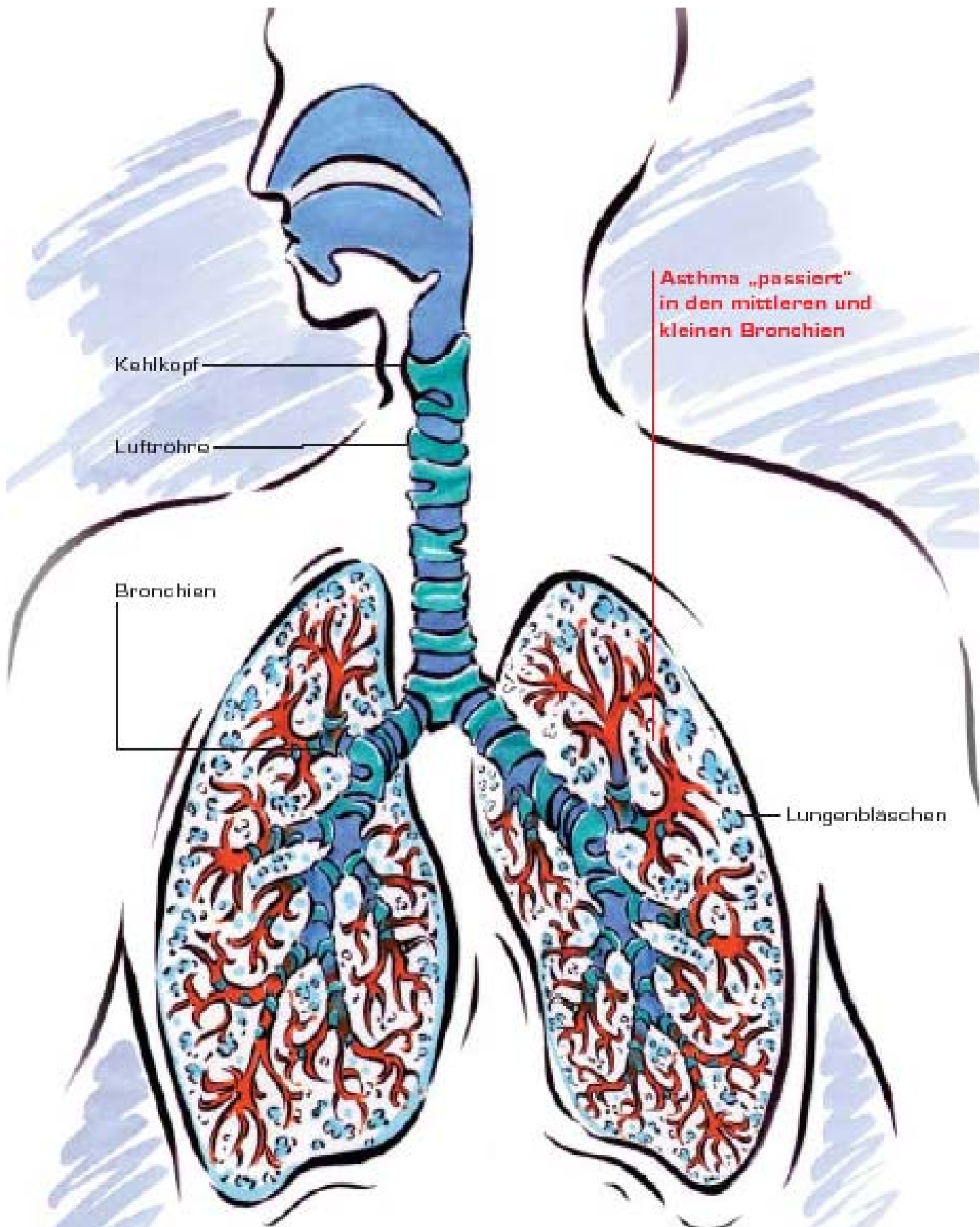
Aufklärung und Information über das vermeintlich Alltägliche – das hustende Kind –

denn: oft handelt es sich nur um eine Verkühlung, manchmal kann aber auch Asthma dahinter stecken!

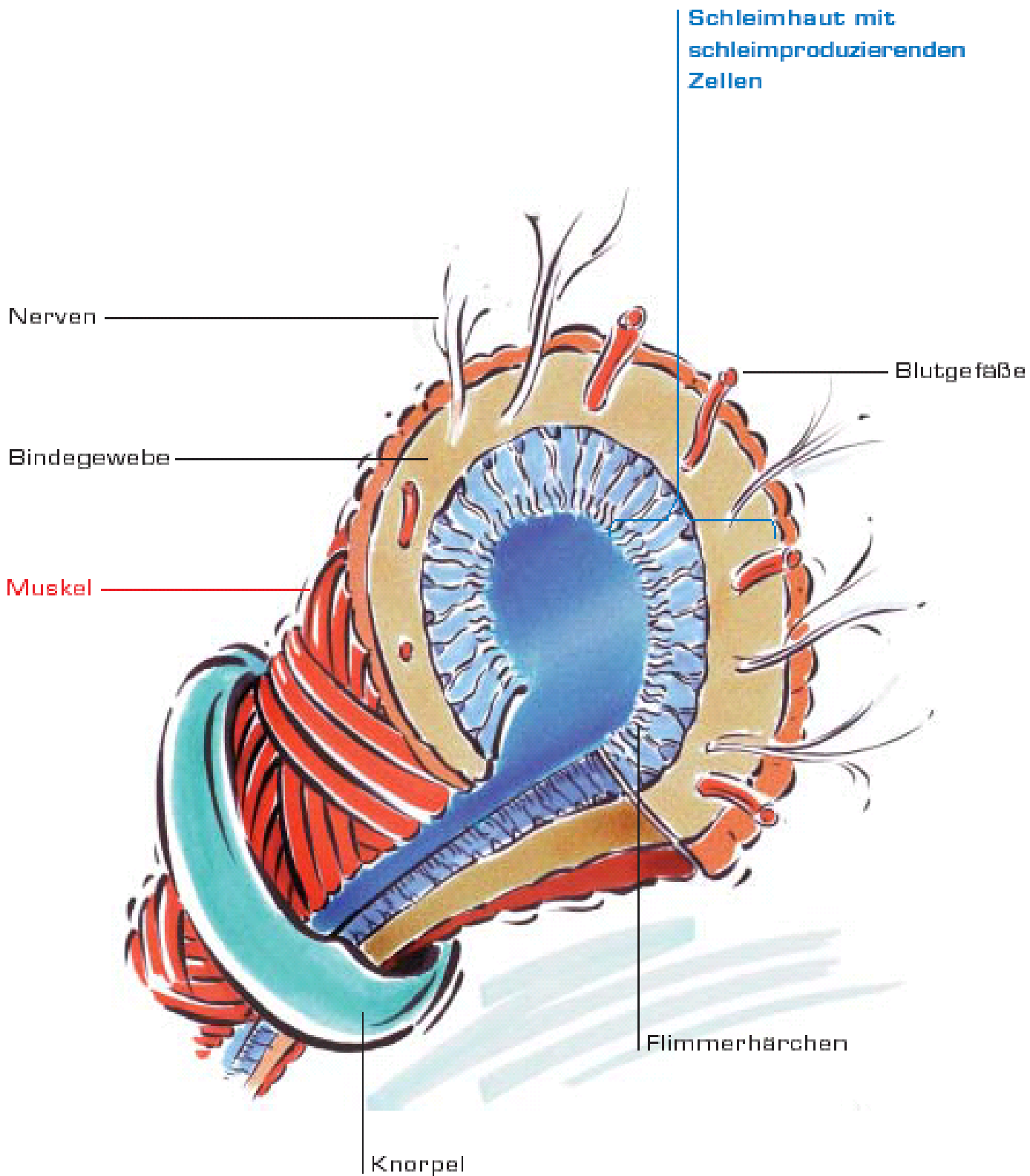
Fakten:

- ➔ Jedes zehnte Kind ist davon betroffen!
- ➔ Jedes zweite Asthmakind weiß nichts von seiner Erkrankung.
- ➔ Mehr als die Hälfte aller Asthmaerkrankungen beginnen schon im Kindergartenalter
- ➔ Früherkennung und eine rechtzeitige Therapie sind besonders wichtig

Wo passiert Asthma?



Aufbau der Bronchien



Was ist Asthma und wie beginnt es?

- ➔ Asthma ist eine allergische Erkrankung wie Heuschnupfen oder Neurodermitis.
- ➔ Die Veranlagung für Asthma wird vererbt.
- ➔ Asthma ist nicht ansteckend!

- ➔ Asthma tritt anfallsweise auf.
- ➔ Die Atemwege sind empfindlich gegenüber verschiedenen Reizen (z.B. Pollen, Staub, etc.).
- ➔ Die Atemwege verengen und entzünden sich.
- ➔ Die Atemwege werden durch Schleim verlegt und die Muskeln der.
- ➔ Bronchialwände verkrampfen sich.
- ➔ Bei Asthma besteht eine erhöhte Empfindlichkeit der Atemwege gegenüber verschiedenen Reizen.

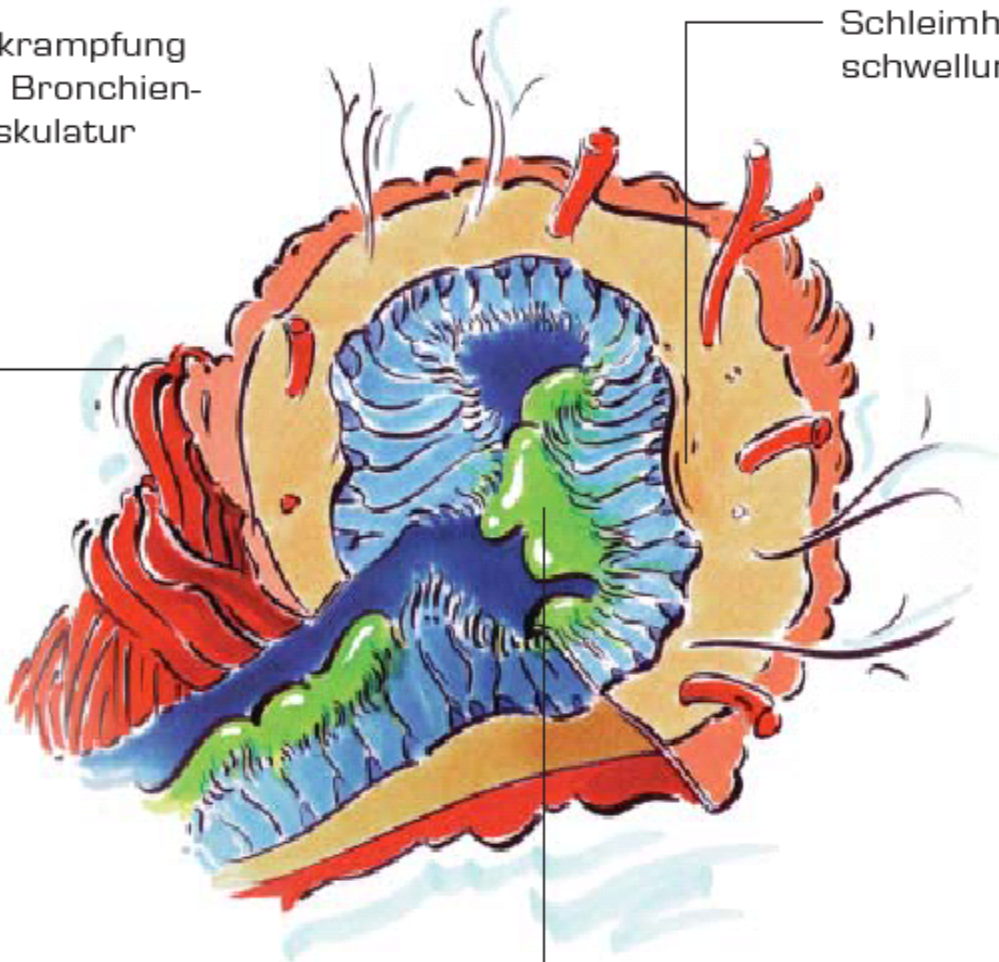
Was passiert bei Asthma?

➊ Aufgrund der Überempfindlichkeit der Atemwege können verschiedene Auslöser zur Bronchienverengung führen.

➋ Dabei kommt es zu:

Verkrampfung
der Bronchien-
muskulatur

Schleimhaut-
schwellung



Mehr
Schleimproduktion

Reize und Auslöser

- ➔ Infekte
- ➔ Körperliche Anstrengungen
- ➔ Passivraucher und Umweltbelastung
- ➔ Kalte Luft, Nebel
- ➔ Staub
- ➔ Psychische Belastungen (Stress)

👉 **Diese Auslöser sollen bei Asthma gemieden werden.**

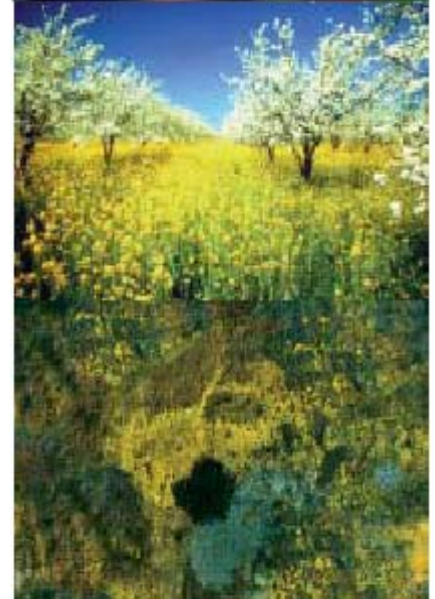
- ➔ Vermehrte Atemarbeit – wie sie beim Sport auftritt – kann Asthmasymptome auslösen.



Reize und Auslöser

🕒 Allergene sollen bei Asthma gemieden werden z.B.:

- ➡ Hausstaubenmilben
- ➡ Tierhaare (Katze, Hund, Pferd ... und andere fell- oder federtragende Tiere)
- ➡ Pollen (Gräser, Blüten, Bäume)
- ➡ Selten: Schimmelpilzsporen und Nahrungsmittel



Was passiert beim Asthmaanfall?

Bei kleinen Kindern können folgende Warnsignale einen Anfall ankündigen:

- ➔ Schnelles Einatmen, mühsames Ausatmen
- ➔ Nächtlicher Husten
- ➔ Schnupfen oder eine Erkältung „bahnen“ Atembeschwerden an
- ➔ Engegefühl,
- ➔ „Keuchen“, „Pfeifen“, „Rasseln“ bei der Atmung
- ➔ Gestörter Schlaf
- ➔ Das Kind will sich körperlich nicht belasten, es ist zu kurzatmig um zu laufen oder zu sprechen
- ➔ Schneller Herzschlag, blaue Lippen (oder auch blaue Finger)
- ➔ Angst

Mein Kind hat Asthma. Was nun?

- ➔ Suchen Sie mit Ihrem Kind einen Kinderfacharzt Ihres Vertrauens auf.
- ➔ Behalten Sie einen kühlen Kopf.



- ➔ Bei richtiger Behandlung kann Ihr Kind ein nahezu unbeeinträchtigtes Leben führen.
- ➔ Weitere Informationen zu Asthma erhalten Sie auch bei der **Österreichischen Lungenunion: www.lungenunion.at oder Telefon 01/330 42 86**

Erste Hilfe beim Asthmaanfall!

- 1. Schritt:** Das Kind soll bequem aufrecht sitzen und möglichst ruhig bleiben.
- 2. Schritt:** Das Dosieraerosol (Spray zum Einatmen) des Atemwegserweiterungsmedikamentes schütteln und zwei Sprühstöße in die Inhalierkammer pumpen. Das Kind soll dann aus dieser einige Male einatmen.
- 3. Schritt:** 10 Minuten warten, sollte keine Besserung eintreten, Schritt zwei wiederholen.
- 4. Schritt:** Wenn noch immer keine Besserung eintritt, unbedingt den Arzt rufen!

Asthma & Sport?

- ➔ Asthma ist kein Hindernis für sportliche Höchstleistungen!



- ➔ Bewegung macht Spaß – auch in Kindergarten und Schule!

Es gibt wenige Ausnahmen:

- ➔ Bei frischen Atemwegsinfekten.
- ➔ Bei Pollenallergikern: im Freien zur Zeit des Pollenfluges.
- ➔ Individuell: In kalter Luft und bei hoher Schadstoffbelastung.
- Ⓛ Medikamente und Notfallspray nicht vergessen.

„Singen wie die Opernstars“ das Kindergartenprojekt

Die Idee:

- ➔ Verbindung von Atmung – Stimme und Gesang: Wer gut singen will muss richtig atmen!
- ➔ Die Freude am Gesang verbindet Kinder und Opernstars



Die Umsetzung:

- ➔ Elternbroschüre:
„Mein Kind hustet. Was tun?“
- ➔ Kindergarten-Handbuch
- ➔ Ausflug in die Wiener Staatsoper
- ➔ Produktion einer CD: Air Song - Starmania-Star Vera Böhnisch mit Kindergartenkindern
- ➔ Kinderbuch „Singuline Superstar“
- ➔ Kasperltheater
- ➔ Spielideen / Atemübungen / Blasespiele

Auf Wiedersehen

