

HOLE DAS BESTMÖGLICHE AUS DEM NÄCHSTEN TERMIN BEI DEINER ÄRZTIN ODER DEINEM ARZT

Dieser Leitfaden hilft Dir, die wichtigsten Informationen griffbereit zu haben. So kann Deine Ärztin oder Dein Arzt besser nachvollziehen, wie es Dir geht, und dich gezielt zur passenden Behandlung führen.

DEINE VERGANGENHEIT

Hast Du im vergangenen Jahr eine oder mehrere dieser Erfahrungen gemacht? Das könnte ein Hinweis sein, dass Dein Asthma nicht gut kontrolliert ist.



1: Im letzten Jahr...

(Kreuze alle zutreffenden Aussagen an)

- ☐ habe ich mein Notfallspray **mehr als zweimal pro Woche** verwendet, und zwar nicht aufgrund starker körperlicher Belastung
- ☐ habe ich mehr als eine Behandlung mit oralen Steroiden benötigt (**zwei- oder mehrmals im Jahr**)
- ☐ bin ich **mindestens zweimal pro Monat** nachts wegen Asthmasymptomen aufgewacht
- ☐ habe ich [Asthma-/Atem-] Anfälle gehabt, wegen denen ich **mindestens zweimal ins Krankenhaus oder in die Notaufnahme** musste

FRUSTRATIONEN

Diese Frage hilft Deiner Ärztin oder Deinem Arzt zu verstehen, was Dich am meisten frustriert – welche Aktivitäten durch das Asthma erschwert werden, welche Symptome immer wieder auftreten und wie häufig.



2: Es frustriert mich...

(Wähle alle zutreffenden Aussagen aus)

- ☐ dass mein Asthma mich weiterhin einschränkt, selbst wenn ich meine Medikamente nehme.
- ☐ wie oft meine Symptome zurückkehren.
- ☐ dass ich immer wieder nachts aufwache, weil ich keine Luft bekomme.
- ☐ Weiteres: _____

ZIELE

Teile Deine langfristigen Ziele mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt! Dann können sie einen Behandlungsplan entwickeln, der wirklich zu Dir passt.



3: Meine Ziele sind...

(Kreuze die für Dich wichtigsten Punkte an)

- ☐ weniger Asthmaanfälle haben
- ☐ meine Lungenfunktion verbessern
- ☐ anhaltende Linderung der Symptome erreichen
- ☐ meinen Bedarf an oralen Steroiden (OCS) verringern
- ☐ Persönliche Ziele (mehr Bewegung, Urlaub): _____

ANTWORTEN ERHALTEN

Arztbesuche sind oft kürzer, als uns lieb ist. Überlege Dir vorher, welche Fragen Du zu Deinem Asthma stellen willst. Dann bekommst Du Die Antworten, die Du brauchst.



4: Markiere die Themen, die Du besser verstehen möchtest, und ergänze die Liste bei Bedarf.

- ☐ Was ist Typ-2-Inflammation?
- ☐ Welche Art von Asthma habe ich?
- ☐ Welche möglichen langfristigen Folgen können auftreten, wenn mein Asthma nicht ausreichend behandelt wird?
- ☐ Welche Therapieoptionen stehen für meine Asthmaform zur Verfügung?
- ☐ Welche Biomarker (FeNO, EOS,...) sollten bei mir beobachtet werden?
- ☐ Weiteres: _____

WENN DU ASTHMA HAST, KANN ES VOR DEM TERMIN HELFEN,
DEINE GEDANKEN ZU SORTIEREN UND FRAGEN ZU NOTIEREN.

Wir hoffen, dass Dir diese Fragen helfen Dein Asthma besser einzuschätzen. Denn dann steht einem gutem Gespräch mit Deiner Ärztin bzw. Deinem Arzt nichts mehr im Weg und es kann die passende Therapie gefunden werden. Bei schwerem (unkontrolliertem) Asthma kann z. B. eine zielgerichtete Therapie in Frage kommen.



Jetzt den QR-Code scannen,
um mehr über Asthma-Therapien
zu erfahren.