

Çeşitli bilgiler

Astım krizlerinin ve şikayetlerinin allerji kökenli tetikleyicileri:

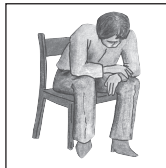
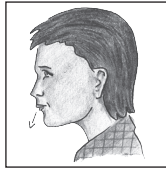
- **Çiçek tozları** (polenler). Güncel polen durumu için Almanya'da örneğin www.donnerwetter.de/pollen/info/htm sitesinden bilgi edinebilirsiniz.
- **Ev tozu akarı dışkısı**
- **Kuş tüyleri**
- **Hayvan kılları ve kıllı hayvanların derisinde oluşan kepekler** (örn. kedi, köpek, at)
- **Böcek sokmaları yoluyla vücuda giren maddeler**
- **Besin maddeleri** (fındık ve ceviz türü besinler, balık, süt, yumurta, çikolata), **besin katkı maddeleri veya besinlerin içerdikleri bazı maddeler** (örn. koruyucu maddeler veya glüten).
- **İlaçlar** (örn. penisilin)

Astım krizlerinin ve şikayetlerinin diğer olası tetikleyicileri:

- **Havanın içerdiği zararlı maddeler**
- **Ozon** (radyo veya televizyon aracılığıyla ozon durumu hakkında bilgi edinebilirsiniz) (*)
- **Sigara dumanı**
- **Isı değişimi, hava şartları** (sis, soğuk hava, ayrıca sıcak ortamdaki soğuk ortama geçişler, örn. kışın sıcak odadan dışarıya, soğuğa çıkmak gibi)
- **Enfeksiyonlar, soğuk algınlığı yapan mikroplar, solunum yolu inflamasyonları (yangıları)**
- **Bedensel zorlanmalar**
- **Ruhsal sıkıntılar**

Solunum sorunlarıyla karşılaşıldığında başvurulabilecek özel solunum teknikleri:

- **Büyük dudak solunumu:** dudaklarınızı büzerek ancak tamamen kapatmadan mümkün olduğu kadar uzun süre soluk verin. Bunun sonucunda avurtlarınız biraz şişecektir. Bu teknik sayesinde soluk çıkışı frenlenir ve solunum yolları genişler.
- **Arabacı oturuşu:** bacaklarınızı hafifçe ayırarak oturun. Dirseklerinizi bacaklarınıza veya bir masaya dayayın. Başınızı rahat tutun ve sakin bir biçimde büyük dudak solunumu yöntemiyle soluk verin.
- **Kaleci duruşu:** ayakta durun ve vücudunuzu hafifçe öne doğru eğerek ellerinizi bacaklarınıza dayayın ya da kollarınızı başınız hizasında bir duvara veya ağaca dayayarak başınızı kolunuza yaslayın. Bir bacağınızı hafifçe öne doğru atın ve her iki seçenekte de yine büyük dudak solunumu yöntemiyle soluk verin.



KOAH – Kendi kendinize alabileceğiniz önlemler:

- Derhal **sigarayı bırakmak** (bkz. aşağıda sigarayı bırakma yöntem ve önerileri).
- **Toz, duman veya zararlı maddelerin** bulunduğu mekanlardan **uzak durmak**.
- **Solunum ve gevşeme tekniklerini** öğrenmek (bkz. yukarıda özel solunum teknikleri).
- Öksürerek balgam çıkarma yeteneğini geliştirmek için **sırt masajı yaptırmak**.
- **Kas geliştirmek**.
- **Düzenli vücut geliştirmek ve spor yapmak** (lütfen uzman hekim bilgisi dahilinde uygulayınız).
- Grip ve pnömokok mikroplarına karşı düzenli **aşılınmak**.

Sigarayı bırakma yöntem ve önerileri:

- Sigarayı bırakmaya **kesin karar** vermek.
- Sigarayı **bırakma gerekçelerini bir kağıda yazarak** görünür bir yere yerleştirmek.
- **Beslenme alışkanlıklarını** değiştirmek (bol sebze, meyva yemek, bol sıvı almak).
- Her zaman yakında **çığneyebilecek bir şeyler** buldurmak (ciklet, elma, havuç gibi).
- Sigara içilmeyen bir günün/haftanın ardından kendini **ödüllendirmek** (güzel bir yemek, iyi bir film gibi).
- **Boş zaman etkinlikleri** oluşturmak ve geliştirmek.
- Düzenli **vücut geliştirmek** (lütfen uzman hekim bilgisi dahilinde uygulayınız).
- **Destekleyici yöntemler:**
 - Nikotin yerini tutan maddeler (nikotin ciklet ve bantları, burun spreyi gibi).
 - Akupunktur, akupresür.
 - Otojenik eğitim, ipnotizma.

Önemli adresler:

Arbeitsgemeinschaft Asthmaschulung e.V. (Asthm Eğitimi Ortak Çalışma Birliği)
Iburger Straße 187 - 49082 Osnabrück, Almanya
Tel.: 0541/560 22 13 - Faks: 0541/582 99 85
www.asthmaschulung.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) (Alman Allerji ve Astım Birliği)
Fliethstraße 114 - 41061 Mönchengladbach, Almanya
Tel.: 02161/814940 - Faks: 02161/8149430
www.daab.de

Deutsche Atemwegsliga e.V. (Alman Solunum Yolları Birliği)
Burgstr. 12 - 33175 Bad Lipspringe, Almanya
Tel.: 05252/93 36 15 - Faks: 05252/93 36 16
www.atemwegsliga.de

Deutsche Hilfsorganisation Allergie und Asthma e.V. (DHAA) (Alman Allerji ve Astım Yardım Organizasyonu)
Bonustrasse 32 - 21079 Hamburg, Almanya
Tel.: 040/763 13 22 - Faks: 040/763 13 39
Eposta: dhaa-hamburg@t-online.de

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. (Solunum Yolları Rahatsızlıkları Hastaları Birliği)
Berliner Straße 84, 55276 Dienheim, Almanya
Tel.: 06133/35 43 - Faks: 06133/92 45 57
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (Alman Sağlık için Spor ve Spor Terapisi Birliği)
Vogelsanger Weg 48 - 50354 Hürth-Efferen, Almanya
Tel.: 02233/6 50 17 - Faks: 02233/6 45 61
www.dvgs.de

AG Patientenschulung Astellas Pharma GmbH (Astellas İlaç Ltd. Şti. Hasta Eğitimi Çalışma Birliği)
Postfach 800 628 - 81606 München, Almanya
Ücretsiz bilgi hattı: 0 800/111 45 44
www.atemwegschulung.de