

Inhaltsverzeichnis

Die Mitglieder der „Luftiku(r)s“-Arbeitsgruppe am Kinderhospital Osnabrück	16
---	----

Ergänzendes Vorwort zur 4. Auflage	16
---	----

Zu diesem Buch	20
-----------------------------	----



Der Kinderteil	24
-----------------------------	----

■ Die Hauptpersonen	24
---------------------------	----

■ Wie atmest du?	28
------------------------	----

■ Was ist Asthma?	44
-------------------------	----

■ Wodurch wird Asthma ausgelöst und wie stellt dein Arzt fest, ob du Asthma hast?	58
---	----

■ Welche Körperwarnsignale kannst du verspüren? ...	76
---	----

■ Wie wirst du ein guter Lungendetektiv?	88
<i>Das Peak-flow-Messgerät</i>	96

■ Wie kannst du Asthmaanfällen vorbeugen oder sie vermeiden?	108
--	-----

■ Welche Geräte helfen beim Inhalieren?	122
<i>Der Spacer</i>	122
<i>Das Dosier-Spray</i>	126
<i>Der Autohaler</i>	130

İçindekiler

Osnabrück çocuk hastanesi » Havacık Ekibi« (»Luftiku(r)s«) Çalışma Grubu üyeleri	17
---	----

4. Baskıya önsöz	17
-------------------------------	----

Kitaba dair	21
--------------------------	----

Çocuk Bölümü	25
---------------------------	----

■ Başrol oyuncularını	25
-----------------------------	----

■ Nasıl nefes alırsın?	29
------------------------------	----

■ Astım nedir?	45
----------------------	----

■ Astım nasıl ortaya çıkar? Doktorun sende astım olduğunu nasıl anlar?	59
---	----

■ Vücudunun verdiği hangi astım uyarı sinyallerini hissedebiliyorsun?	77
--	----

■ İyi bir akciğer dedektifi nasıl olabilirsin?	89
Peak-flow-Ölçer (Tepe Akım Ölçer)	97

■ Astım krizlerinden nasıl korunur ya da kaçınabilirsin? ..	109
---	-----

■ Hangi aletler ilaç solumaya yardım eder?	123
Hazne	123
Ölçülü doz inhaler	127
Otomatik inhalatör	131



<i>Die Pulverinhalatoren</i>	134
<i>Abwechselnde Inhalation mit mehreren Geräten</i>	138

■ Wie behandelst du dein Asthma mit Medikamenten?	142
---	-----

■ Warum Beate und Ben regelmäßig inhalieren müssen	160
--	-----

■ Was musst du tun, wenn du plötzlich starke Atemnot hast?	166
<i>Der Asthma-Notfallvermeidungsplan</i>	166

■ Wie kontrollierst du den Verlauf deines Asthmas? ..	174
---	-----

■ Was hilft außerdem gegen dein Asthma?	178
<i>Lippenbremse und Atemgymnastik</i>	178
<i>Atemübungen</i>	182
<i>Entspannungsübungen</i>	188

■ Wie kannst du Sport treiben?	198
--------------------------------------	-----

■ Wie kannst du deinen Schleim loswerden?	206
---	-----

■ Wie kann die Allergie bei deinem Asthma behandelt werden?	210
---	-----

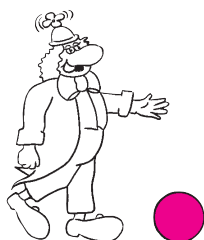
■ Rätsel für pfiffige Asthmaexperten	216
--	-----

Der Elternteil	226
-----------------------------	-----

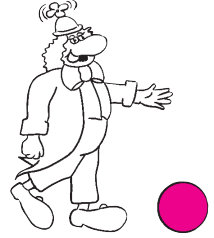
■ Eine Einführung	226
-------------------------	-----

■ Was ist Asthma?	228
-------------------------	-----

■ Eine chronische Erkrankung muss behandelt und bewältigt werden	236
--	-----



<i>Kuru toz inhalatörleri</i>	135
<i>Birden fazla ilaç soluma aletini kullanma</i>	139
■ Astımını ilaçlarla nasıl tedavi sırayla edersin?	143
■ Beate ile Ben neden düzenli olarak ilaç solumak zorundalar	161
■ Birden nefes alamadığında, ne yapmalısın?	167
<i>Astım imdat planı</i>	167
■ Astımının seyrini nasıl kontrol altına alabilirsin? ...	175
■ Astıma karşı başka neler yapılabilir?	179
<i>Dudak freni ve solunum jimnastiği</i>	179
<i>Nefes egzersizleri</i>	183
<i>Gevşeme egzersizleri</i>	189
■ Spor nasıl yapabilirsin?	199
■ Mukusu nasıl temizleyebilirsin?	207
■ Astımındaki alerjiyi nasıl tedavi edebilirsin?	211
■ Açık göz astım uzmanları için testli bilmece	217



Anne Baba Bölümü	227
■ Giriş	227
■ Astım nedir?	229
■ Kronik bir hastalık mecbur tedavi edilmeli ve yenilmeli	237

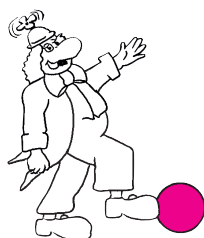
■ Was löst Asthma aus?	242
■ Wie können Sie die Warnsignale oder Asthmabeschwerden Ihres Kindes erkennen?	246
■ Welche Untersuchungen sind beim Asthma erforderlich?	250
■ Die Behandlung	254
<i>Vorbeugung/Meidung von Auslösern</i>	254
■ Maßnahmen zur Hausstaubmilbenreduktion	264
■ Medikamente	270
<i>Vorbeugende Medikamente</i>	270
<i>Cortison</i>	272
<i>Leukotrien-Antagonisten (Montelukast)</i>	278
<i>Bronchialerweiternde Medikamente</i>	278
<i>Kombinationspräparate</i>	282
<i>Maßnahmen zur Schleimlösung</i>	282
<i>Antihistaminika</i>	284
<i>Weitere Medikamente</i>	284
<i>Therapiehilfsgeräte</i>	284
<i>Dauertherapie-Stufenplan</i>	286
<i>Notfallplan</i>	292
<i>Informationen zur Hyposensibilisierung/ Allergie-Impfung</i>	294
■ Informationen für Lehrer/Schule/Kindergarten/ Vereine	300
<i>Praktische Hinweise und Tipps</i>	300
<i>Asthmatherapieplan/Notfallplan für Lehrer/ Schule/Kindergarten/Vereine</i>	306
■ Sport in Schule und Freizeit	310
■ Disease-Management-Programm (DMP) Asthma ...	316
■ Kuren/Rehabilitation	318



■ Astım nasıl oluşur?	243
■ Çocuğunuzdaki uyarı sinyallerini veya astım şikâyetlerini nasıl anlarsınız?	247
■ Astım için hangi muayeneler yapılmalıdır?	251
■ Tedavi	255
<i>Tetikleyici faktörlerden korunma ve kaçınma</i>	255
■ Ev tozu akarı azaltma ile ilgili önlemler	265
■ İlaçlar	271
<i>Astımı önleyici ilaçlar</i>	271
<i>Kortizon</i>	273
<i>Lökotrien – antagonistleri (montelukast)</i>	279
<i>Bronş açıcı ilaçlar</i>	279
<i>Karma ilaçlar</i>	283
<i>Mukus çözücü önlemler</i>	283
<i>Antihistaminik</i>	285
<i>Diğer ilaçlar</i>	285
<i>Tedaviye yardımcı araçlar</i>	285
<i>Aşamalı sürekli tedavi planı</i>	287
<i>Acil durum planı</i>	293
<i>Hiposensitizasyon için bilgiler/</i> <i>Allerji-Aşısı</i>	295
■ Öğretmenler/okullar/çocuk yuvaları/ diğer kuruluşlar için astım bilgileri	301
<i>Pratik bilgi ve öneriler</i>	301
<i>Öğretmenler/okullar/çocuk yuvaları/dernekler</i> <i>için astım tedavi planı</i>	307
■ Okulda ve boş zamanlarda spor	311
■ Disease-Management-Programı (DMP) Astım	317
■ Kürler/rehabilitasyon	319



■ „Alternative“ Therapiemaßnahmen	324
■ Lösung des Kinderrätsels	334
■ Asthmaschulung in Deutschland	336
■ Adressen, die weiterhelfen	340
■ Erklärung der Fremdwörter	342
■ Sachverzeichnis Elternteil	358



■ „Alternatif“ tedavi yöntemleri	325
■ Bilmecenin çözümü	335
■ Almanya`da Astım eğitimi	337
■ Yardımcı Adresler	341
■ Yabancı kelimelerin açıklanması	343
■ Anne Babalar için Dizin	359

