

FREI durchatmen

Wie Sie Ihrem Arzt erklären können,
wie chronische Rhinosinusitis (CRS)
mit Nasenpolypen Ihre Lebensqualität
mindert.

Der Leitfaden wurde von Beyond the Nose entwickelt, einem von GSK gesponsorten und finanzierten Programm. Der Markenname ist Eigentum der GSK-Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

Die Zitate stammen aus Erfahrungsberichten von Patienten und Experten oder basieren darauf.

*Auch als Nasenpolypen-Syndrom bekannt.



Inhalte

Einführung	3
Was ist eine CRS mit Nasenpolypen?	4
Was ist die Ursache von einer CRS mit Nasenpolypen?	5
Was sind die Symptome einer CRS mit Nasenpolypen?	5
Von der Diagnose zur Behandlung	6
Das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen	8
Wie beeinträchtigt Sie Ihre Erkrankung?	8
Wie misst man „Lebensqualität“?	9
Der SNOT-22-Fragebogen auf einen Blick	9
Wie wird dieses Messinstrument genutzt?	9
Zusammengefasst	10
Der SNOT-22-Fragebogen	10
Was können Sie (zusätzlich) beitragen?	10
Wie füllen Sie den SNOT-22-Fragebogen aus?	11
Wie können Sie Kontrolle über Ihren Krankheitsverlauf übernehmen?	12
„Nur Mut“ – stellen Sie die richtigen Fragen	14
Was sollten Sie Ihren Arzt fragen?	15
Hier finden Sie mehr Informationen!	15
Beyond the Nose Mitglieder	16

Einführung

Die chronische Nebenhöhlenentzündung mit Nasenpolypen (CRS mit Nasenpolypen) ist mehr als eine gewöhnliche Erkältung, Infektion oder Allergie – sie ist eine eigenständige, chronische Erkrankung. Während eine verstopfte oder laufende Nase bei Erkältungen oder Allergien meist vorübergehend ist, beruhen die **Beschwerden bei CRS mit Nasenpolypen** auf einer **langanhaltenden Entzündung** der Nasennebenhöhlen.

Zu der **Vielzahl von Symptomen** gehören typischerweise eine dauerhaft verstopfte Nase, Riechverlust/Schmeckverlust, ein Druckgefühl oder Schmerzen im Gesicht sowie Schleim, der in den Rachen oder aus der Nase läuft. **Die richtige Diagnose lässt oft Jahre auf sich warten.** In der Zwischenzeit kann die Erkrankung Schlafprobleme, Müdigkeit, Konzentrationschwierigkeiten und sozialen Rückzug, verbunden mit einer verminderten Leistung bei der Arbeit oder in der Schule, verursachen. Auch das Selbstbewusstsein leidet häufig. Wenn Sie diese Symptome über längere Zeit bei sich beobachten, könnte eine CRS mit Nasenpolypen die Ursache sein.

Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, die Anzeichen besser zu erkennen, das Krankheitsbild zu verstehen und zu erfassen, welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen.

Er unterstützt Sie und Ihre behandelnden Ärzte dabei, Ihre Beschwerden gezielter zu adressieren – damit Sie Ihre Lebensqualität zurückgewinnen.*

Der Leitfaden wurde von **Beyond the Nose** entwickelt – einem Programm, das Experten, Patienten und europäische Organisationen rund um das Thema CRS mit Nasenpolypen vernetzt. Unser **Ziel ist es, die Versorgung von Betroffenen nachhaltig zu verbessern.**

Beyond the Nose setzt sich dafür ein, das Langzeitmanagement dieser chronischen Erkrankung neu zu denken. **Wir fördern patientenorientierte Lösungen und unterstützen die Zusammenarbeit mit medizinischen Fachgesellschaften und Patientenorganisationen.** Mit Inspiration und Innovation möchten wir einen **neuen europäischen Behandlungsstandard etablieren**, der den Alltag der Patienten spürbar verbessert.

Ihr Beyond the Nose Team

Was ist eine CRS mit Nasenpolypen?

Eine Nasen-/Nasennebenhöhlenentzündung (Rhinosinusitis) entsteht, wenn die Schleimhäute der Nase und Nebenhöhlen entzündet und geschwollen sind und vermehrt Schleim produzieren. Dies geschieht, wenn die Schutzschicht Ihrer Atemwege, die sogenannte epitheliale Barriere, gereizt ist und nicht richtig funktioniert.

Wenn die Symptome **länger als 12 Wochen** anhalten, wird es chronische (Langzeit-) Rhinosinusitis bzw. Nebenhöhlenentzündung (CRS) genannt. Manche Menschen leben jahrelang mit den Symptomen, da die Diagnose oft schwierig ist und die Betroffenen ähnliche Symptome wie andere Erkrankungen zeigen. In einigen Fällen führt die Entzündung zu **gutartiger Vermehrung/Wachstum von Weichteilgewebe in der Nase und den Nebenhöhlen**, die als **Polypen** bezeichnet werden. Diese Polypen verursachen das Krankheitsbild der chronischen Nebenhöhlenentzündung mit Nasenpolypen, auch bekannt als „**CRS mit Nasenpolypen**“.

Da Nase und Lunge eine Einheit bilden und in gleicher Weise von der Entzündung betroffen sein können, kann eine Entzündung in einem Bereich auch den anderen beeinträchtigen. Das bedeutet, dass Personen mit einer CRS mit Nasenpolypen **häufiger auch** unter **Asthma** leiden und viele Personen mit Asthma auch eine CRS mit Nasenpolypen haben.

Was sind Nasenpolypen?

Nasenpolypen sind eine weiche, nicht-krebsartige Vermehrung/Wachstum von Weichteilgewebe in der Nase oder den Nebenhöhlen, die durch eine langanhaltende Entzündung entstehen. Diese Polypen können die Nase verstopfen, Atem- und Riechprobleme verursachen und Schleim absondern.



Sie sind nicht allein. Eine CRS mit Nasenpolypen betrifft bis zu 4 von 100 Personen.

Was ist die Ursache von CRS mit Nasenpolypen?

Es gibt keine einzelne Ursache für die CRS mit Nasenpolypen. In der Regel entsteht diese Erkrankung durch eine **Kombination verschiedener Faktoren**, einschließlich genetischer Veranlagung und Umweltfaktoren. Die Symptome können durch alles ausgelöst werden, was das Abwehrsystem der Nase und Nasenschleimhaut reizt.

Zu den häufigsten Auslösern gehören langanhaltende Reizungen durch:

- Krankheitserreger, wie Bakterien (z. B. Staphylokokken)
- Tabakrauch oder Luftverschmutzung
- Chemische Dämpfe
- Allergene, wie Pollen, Schimmel oder Staub
- Bestimmte Medikamente, wie Aspirin oder Ibuprofen

Was sind die Symptome einer CRS mit Nasenpolypen?

Personen mit CRS mit Nasenpolypen haben Symptome, die das tägliche Leben beeinflussen und die Lebensqualität deutlich mindern können.

Zu den häufigsten Symptomen gehören:

Eine verstopfte oder verschnupte Nase

Druckgefühl oder Schmerz im Gesicht

Verlust von Riechen und Schmecken

Eine laufende Nase

Möglicherweise bemerken Sie auch andere Symptome, wie:

- Schleimfluss im Rachen (Fließschnupfen, engl.: post-nasal drip)
- Husten oder Niesen
- Schlafstörungen und Müdigkeit
- Eingeschränkte Funktions- und Leistungsfähigkeit
- Druckgefühl auf den Ohren
- Schwindel
- Probleme, sich zu konzentrieren oder Dinge zu erledigen

Einige dieser **Symptome ähneln denen einer Erkältung oder einer Allergie**.

Wenn Sie jedoch zwei oder mehr der Hauptsymptome haben und diese sich nicht mit der Zeit bessern, könnten Sie möglicherweise an einer CRS mit Nasenpolypen leiden. In diesem Fall sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.

Die Symptome der CRS mit Nasenpolypen können Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden beeinträchtigen. Viele Menschen berichten, dass die Symptome ihre Emotionen beeinflussen und sie sich frustriert oder reizbar fühlen. Andere fühlen sich niedergeschlagen, beschämt oder weniger selbstbewusst.



Wie beeinträchtigen diese Symptome Ihren Alltag?

- Behinderung der Nasenatmung
- Schlechter Schlaf
- Müdigkeit am Tag
- Konzentrationsprobleme
- Probleme beim Sport oder Training
- Schwierigkeiten, zur Arbeit zu gehen
- Weniger Freude an geselligen Anlässen und Ausgehen
- Riech- und Schmeckstörungen



Von der Diagnose zur Behandlung

1

Auftreten erster Symptome

Viele Patienten greifen zu rezeptfreien Medikamenten, wie abschwellenden Nasensprays, Salzpülungen und Antihistaminika.

Es kommt zu keiner Besserung der Symptome, die über Monate, manchmal sogar Jahre, anhalten.

„Mir läuft ständig Schleim den Rachen hinunter und ich kann nicht schlafen“

2

Besuch des Hausarztes

Die Ärzte verschreiben möglicherweise:

- Kortisonhaltige Nasensprays zur Reduzierung von Schwellungen
- Therapien gegen Allergien
- Antibiotika (bei einer Infektion durch Bakterien)
- Salzpülungen
- Kortison-Tabletten

„Ich kann nicht mehr so trainieren wie früher, weil ich nicht richtig durch die Nase atmen kann“

Wenn Sie keine Besserung verspüren, sollten Sie einen Hals-Nasen-Ohren-(HNO-)Facharzt, einen Allergologen oder klinischen Immunologen aufsuchen.

3

Diagnose durch einen Facharzt

Der Facharzt:

- Wird Ihre Symptome überprüfen und weitere Untersuchungen, wie beispielsweise eine endoskopische Untersuchung der Nase oder einen Riechtest durchführen
- Möglicherweise müssen Sie den SNOT-22-Fragebogen ausfüllen

Weitere Details dazu finden Sie auf den Seiten 10 und 11



4

Behandlungsoptionen

Derzeit gibt es keine Heilung für eine CRS mit Nasenpolypen. Das Behandlungsziel besteht darin, die Symptome zu lindern und die Entzündung zu reduzieren.

Die Behandlung beinhaltet:

- **Kochsalzspülungen und -vernebler:**
zur Reinigung und Beruhigung der Nasengänge und Nasenschleimhaut
- **Kortisonhaltige Nasensprays:**
Medikamente, wie Mometason oder Fluticason zur Linderung von Entzündungen

Wenn die Erkrankung nicht zufrieden stellend unter Kontrolle gebracht werden kann, kann der Arzt folgende zusätzliche Therapie-Bausteine empfehlen:

- **Operative Entfernung der Nasenpolypen:**
Bei dieser Methode wird ein Instrument mit einer Kamera (Endoskop) verwendet, um die Nasenpolypen und das entzündete Gewebe zu entfernen. Sie hilft, die Nebenhöhlen zu öffnen, verbessert den Schleimabfluss und macht Medikamente, die über die Nase angewendet werden, wirksamer
- **Biologika:**
Dies sind Behandlungen mit zielgerichteten Antikörpern, die auf spezifische Ursachen der Erkrankungen abzielen und durch Injektionen (Spritzen) direkt unter die Haut verabreicht werden. Die Verabreichung erfolgt in der Regel in den Oberschenkel, Oberarm oder Bauch
- **Kortison in Tablettenform:**
Kortison kann verwendet werden, um Entzündungen schnell zu reduzieren. Idealerweise wird dies dabei nur kurzfristig eingesetzt. Auf Dauer oder bei wiederholter Einnahme ist Kortison mit starken Nebenwirkungen verbunden

5

Nachsorge

CRS mit Nasenpolypen ist eine Langzeit-Erkrankung und kann eine fortlaufende Behandlung erfordern. Sie können Ihre Lebensqualität verbessern, indem Sie:

- Den mit Ihrem Arzt vereinbarten Behandlungsplan einhalten – vergessen Sie nicht die täglichen Spülungen mit Kochsalzlösung!
- Regelmäßige Kontrolluntersuchungen vereinbaren und wahrnehmen
- Tabakrauch oder Allergene vermeiden
- Sich Hilfe von Ihrem Arzt holen, um Begleiterkrankungen wie Asthma oder Allergien zu behandeln

„Die Situation verbessert sich zunehmend und ich kann es kaum erwarten, die Fortschritte in den nächsten Monaten zu sehen! Ich bin so dankbar, dass es die moderne Medizin gibt.“

Was können Sie selbst machen?

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Symptome offen mit Ihrem Arzt besprechen, damit er gemeinsam mit Ihnen die beste Behandlung für Sie finden kann. Wenn Sie die Fragen Ihres Arztes zu Ihren Symptomen und deren Auswirkungen auf Ihren Alltag beantworten, kann er Ihnen besser weiterhelfen. So kann Ihr Arzt auch herausfinden, welche Schritte als Nächstes für Sie anstehen und was Ihr Behandlungsziel ist.



Was ist der Unterschied zwischen Kortison und Biologika?

Biologika wirken auf spezifische Schlüssel-Immunproteine, um die Entzündung zu reduzieren, die Polypen zu verkleinern und die Symptome zu lindern. Kortison in Tablettenform beruhigt das gesamte Immunsystem, kann aber mehr Nebenwirkungen haben, insbesondere bei längerer Anwendung. Die Anwendung von Kortison als Nasenspray macht diese Nebenwirkungen aber nicht.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie sich die CRS mit Nasenpolypen auf Sie auswirkt

Wenn Sie an einer CRS mit Nasenpolypen leiden, ist es **wichtig**, dass Ihr Arzt versteht, wie sich dies auf Ihre Lebensqualität auswirkt und wie es sich im Lauf der Zeit verändert. Wichtig ist, wie Sie sich fühlen – sowohl körperlich als auch emotional. Teilen Sie diese wichtige Information mit Ihrem Arzt!

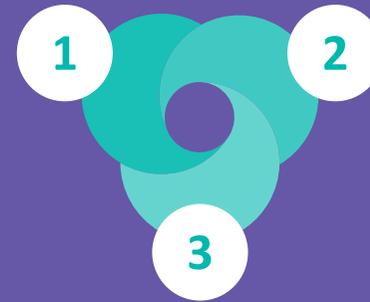
Da eine CRS mit Nasenpolypen Menschen auf unterschiedliche Weise beeinträchtigen kann, muss Ihr Arzt verstehen, wie Sie sich aufgrund Ihrer Erkrankung fühlen. Nur so kann er Ihre Behandlung optimieren, sodass diese Ihre Beschwerden lindert und Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht.



Wie beeinträchtigt Sie Ihre Erkrankung?

Jedes Mal, wenn Sie Ihren Arzt besuchen, bewertet er Sie und Ihre Erkrankung in drei Bereichen:

1 wie oft Ihre Symptome auftreten, wie stark sie sind, und wie sie sich im Lauf der Zeit ändern



2 wie der Schweregrad Ihrer Erkrankung aus medizinischer Sicht ist

3 wie Ihre CRS mit Nasenpolypen Ihre Lebensqualität beeinträchtigt

Ihr Arzt wird Ihre Krankengeschichte überprüfen und Ihre Symptome im Detail besprechen. Er kann dabei auch Diagnoseverfahren einsetzen, wie zum Beispiel:

- Bluttests zur Bestimmung der Entzündung
- Eine Nasenendoskopie mit einer kleinen Kamera zur Untersuchung der Nase auf Polypen und Entzündungen
- CT-Scans zur Untersuchung der Nasennebenhöhlen
- Lungenfunktionstests, wenn der Verdacht auf ein Asthma besteht
- Untersuchungen auf andere Erkrankungen oder Allergien, die Entzündungen verursachen
- Riechtest

Die Häufigkeit der Termine bei Ihrem Arzt kann im Lauf des Jahres variieren. Durch die fortlaufende Überprüfung Ihrer Symptome und der Wirksamkeit Ihrer Behandlung kann Ihr Arzt herausfinden, ob Ihre Therapie angepasst werden muss.

Wie misst man „Lebensqualität“?

Wenn Sie unter einer CRS mit Nasenpolypen leiden, wird die Auswirkung der Erkrankung auf Ihre Lebensqualität von Ihrem Arzt anhand von Fragen zu Ihren täglichen Aktivitäten bestimmt. Ein gängiges Messinstrument dafür ist der SNOT-22 (Sino-Nasal Outcome Test)-Fragebogen. Ihr Arzt kann diesen Fragebogen bei jedem Termin nutzen.

Der SNOT-22-Fragebogen auf einen Blick:

Inwiefern hilft Ihnen der SNOT-22-Fragebogen?

Der SNOT-22-Fragebogen, bestehend aus 22 Fragen, ermittelt **wie** sich Ihre Erkrankung auf Ihre Lebensqualität wie z. B. Ihren Schlaf, Ihre Konzentration und Ihr Wohlbefinden auswirken. Die Fragen sind auf deutsch und gut verständlich formuliert.

Das Ausfüllen des Fragebogens hilft Ihnen und Ihrem Arzt, Ihre Symptome und Bedürfnisse besser zu verstehen. Bei regelmäßiger Beantwortung des Fragebogens, kann Ihr Arzt den **Verlauf Ihrer Symptome besser beobachten** und, bei Bedarf, Ihre Behandlung anpassen.

Wie wird dieses Messinstrument genutzt?

Mit Hilfe einer **Skala von 0 bis 5** bewerten Sie im SNOT-22-Fragebogen den **Schweregrad jedes Symptoms** (sofern vorhanden), seine Häufigkeit und seine Auswirkungen auf Sie. Die von Ihnen angegebene Punktzahl ist Ihre persönliche Einschätzung.

Da sich Ihre Symptome täglich ändern können, sollten Sie versuchen, bei jeder Frage Ihr durchschnittliches Befinden der letzten zwei Wochen anzugeben.



Durch das numerische Bewerten der Symptome (z. B. eine verstopfte Nase, postnasales Tropfen oder Verlust des Geruchssinns) kann klar und strukturiert ermittelt werden, welche Einzel-Beschwerden sich im Laufe der Zeit bessern, unverändert bleiben oder verschlechtern. Dies hilft festzustellen, wie Ihre Symptome auf die Behandlung oder Änderungen Ihres Lebensstils ansprechen.



Zusammengefasst

Der SNOT-22-Fragebogen hilft Ihnen:

- **Ihre Symptome besser zu verstehen:**
Er zeigt, wie Ihre Symptome von der CRS mit Nasenpolypen Ihre Lebensqualität beeinflussen.
- **Ihre Behandlung zu optimieren:**
Die Ergebnisse des Fragebogens helfen Ihnen und Ihrem Arzt zu entscheiden, ob Ihre Behandlung fortgesetzt oder angepasst werden sollte.
- **Ihre Fortschritte zu verfolgen:**
Vergleichen Sie die Ergebnisse im Laufe Ihrer Behandlung, um zu sehen, ob Ihre Behandlung wirkt oder ob Anpassungen notwendig sind.



Was können Sie (zusätzlich) beitragen?

- 1 **Regelmäßiges Ausfüllen des SNOT-22-Fragebogens:**
Füllen Sie den Fragebogen bei jedem Arztbesuch aus. Dies hilft Ihrem Arzt, Ihre Beschwerden besser zu verstehen und Ihre Behandlung zu optimieren.
- 2 **Symptome bewerten:** Bewerten Sie Ihre Symptome basierend darauf, wie Sie sich im Allgemeinen fühlen. Wenn Sie denken, dass eine andere Erkrankung (wie Asthma oder Allergien) Ihre Angaben beeinflusst, notieren Sie dies, um dies mit Ihrem Arzt zu besprechen.
- 3 **Behandlungsziele kommunizieren:** Teilen Sie Ihrem Arzt Ihre Gedanken zu Ihren Behandlungszielen mit. Dies hilft bei der Planung Ihrer Behandlung und richtet Ihre medizinische Versorgung auf die Aspekte aus, die Ihnen am wichtigsten sind.
- 4 **Wichtigste Symptome nennen:**
Nennen Sie Ihrem Arzt die fünf bedeutendsten Symptome, die Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Geben Sie Beispiele aus den letzten zwei Wochen, die zeigen, wie sich die Symptome auf Ihre täglichen Aktivitäten ausgewirkt haben. Vermeiden Sie Symptome, die durch andere Ursachen bedingt sind.

Wie füllen Sie den SNOT-22-Fragebogen aus?

Die Ergebnisse des SNOT-22-Fragebogens zeigen, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen mit Ihren Symptomen gefühlt haben. Dafür bewerten Sie Ihre Symptome auf einer Skala von 0 bis 5. 0 bedeutet „keine Beschwerden“ oder „das stört mich nicht“, 5 bedeutet „es war wirklich schlimm, ist sehr oft passiert und fühlt sich so schlecht an wie nur denkbar“.



Genau so sollten Sie Ihre Angaben zu allen anderen 21 Fragen machen!

Ein Beispiel für das Symptom „Erschöpfung“ oder Müdigkeit wäre:

0 - Überhaupt nicht: Sie fühlen sich überhaupt nicht müde oder erschöpft.

Beispiel: Sie können alles tun, was Sie wollen, ohne sich dabei erschöpft zu fühlen.

1 - Sehr leicht: Sie fühlen sich ab und zu etwas müde, aber das belastet Sie nicht.

Beispiel: Sie fühlen sich vielleicht am Ende des Tages müde, haben aber noch Energie für die meisten Aktivitäten.

2 - Leicht: Sie merken, dass Sie müde sind, aber es hält Sie nicht davon ab, Aktivitäten nachzugehen.

Beispiel: Sie werden nach der Hausarbeit oder nach der Arbeit müde, können diese aber trotzdem noch erledigen.

3 - Mäßig: Sie fühlen sich regelmäßig müde und es fällt Ihnen schwerer, aktiv zu bleiben.

Beispiel: Sie müssen zwar tagsüber Pausen einlegen, weil Sie sich müde fühlen, aber Sie können die meisten Aufgaben trotzdem bewältigen.

4 - Schwerwiegend: Müdigkeit ist ein großes Problem und Sie fühlen sich die meiste Zeit müde oder erschöpft.

Beispiel: Sie fühlen sich oft zu erschöpft, um den Tag zu überstehen, und müssen sich oft ausruhen.

5 - Sehr schwerwiegend: Sie fühlen sich dauerhaft erschöpft und können selbst einfache Dinge nur schwer ausführen.

Beispiel: Selbst das Anziehen oder das Erledigen grundlegender Aufgaben führt dazu, dass Sie sich völlig ausgelaugt fühlen.

Wie können Sie Kontrolle über Ihren Krankheitsverlauf übernehmen?

Sie können aktiv dazu beitragen, Ihre Erkrankung zu kontrollieren. Hier sind einige Möglichkeiten:

- **Verstehen Sie Ihre Erkrankung:**

Die CRS mit Nasenpolypen ist eine chronische entzündliche Erkrankung. Die Symptome sind langanhaltend und erfordern möglicherweise eine fortlaufende Behandlung. Wenn Sie wissen, womit Sie es zu tun haben, können Sie besser informierte Entscheidungen über Ihre Behandlung treffen (siehe Seite 15!).

- **Verfolgen Sie Ihre Symptome:**

Verwenden Sie den SNOT-22-Fragebogen, um Ihre Symptome regelmäßig zu dokumentieren. So können Sie Ihrem Arzt die tatsächlichen Auswirkungen Ihrer Erkrankung verdeutlichen und Änderungen im Laufe der Zeit festhalten.

- **Nutzen Sie Unterstützung:**

Fragen Sie Ihren Arzt nach Ihren Behandlungsmöglichkeiten, Nebenwirkungen und langfristigen Behandlungsplänen. Wenn Sie Ihre Behandlungsmöglichkeiten verstehen, können Sie informiert mit Ihrem Arzt diskutieren.

- **Halten Sie sich an Ihren Behandlungsplan, den Ihr Arzt mit Ihnen zusammen erstellt hat:**

Einschließlich Spülungen mit Kochsalzlösung, Kortisonhaltige Nasensprays und, falls zutreffend, der Anwendung von Biologika – auch wenn Sie sich besser fühlen! Vermeiden Sie Kontakt mit Allergenen oder Tabak und behandeln Sie eventuelle Begleiterkrankungen wie Asthma oder Allergien (mit Hilfe Ihres Arztes). Änderungen des Lebensstils und Nachsorgeuntersuchungen können Ihren Zustand verbessern und Ihnen helfen, die Erkrankung in den Griff zu bekommen.

- **Seien Sie offen und ehrlich:**

Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wie Sie sich fühlen, und erwähnen Sie alle Veränderungen Ihres Krankheitsbildes sowie ggf. Bedenken Ihrerseits. Dies hilft Ihrem Arzt, die beste Behandlung für Sie auszuwählen.

Es kann eine Weile dauern, bis Sie sich nach Beginn einer neuen Behandlung besser fühlen. Also, bleiben Sie dran und verlieren Sie nicht die Geduld!



! **Es kann zusätzlich hilfreich sein, wenn Sie Ihre Angaben jedes Mal für sich selbst dokumentieren, wenn Sie den SNOT-22-Fragebogen ausfüllen, um ein besseres Gefühl für den Verlauf Ihrer Erkrankung zu bekommen.**

Sie können Notizen in einem Tagebuch oder auf Ihrem Mobilgerät machen. Verschiedene Methoden funktionieren für verschiedene Menschen, also finden Sie eine individuelle Methode, die am besten zu Ihnen passt.

! **Lassen Sie sich nicht von einer CRS mit Nasenpolypen einschränken. Je mehr Sie Ihre Erkrankung verstehen und mit Ihrem Arzt darüber sprechen, desto erfolgreicher wird Ihre Behandlung sein.**

Sprechen Sie offen, stellen Sie Fragen und übernehmen Sie Verantwortung bei Ihrer Behandlung.

Nur zur Erinnerung – haben Sie heute schon mit Kochsalzlösung gespült und Ihre verschriebenen Medikamente eingenommen?

Eine CRS mit Nasenpolypen ist chronisch! Ein Absetzen der Behandlung kann dazu führen, dass die Symptome wiederkehren.

„Nur Mut“ – stellen Sie die richtigen Fragen

Zögern Sie nicht, Ihrem Arzt Fragen zu stellen. Mehr über Ihre Erkrankung und Behandlung zu wissen, kann Ihnen helfen die Kontrolle über Ihre Erkrankung zu behalten. Im Folgenden finden Sie einige häufig gestellte Fragen:

F: Wie lange werden meine Symptome noch anhalten und kann ich die Behandlung abbrechen, wenn es mir besser geht?

A: Die CRS mit Nasenpolypen ist eine chronische Erkrankung. Auch wenn Sie sich besser fühlen, ist es wichtig, die Behandlung wie verordnet weiter durchzuführen, um ein Wiederauftreten der Symptome zu verhindern.

F. Warum habe ich den SNOT-22-Fragebogen bekommen und wofür wird er gebraucht?

A: Der SNOT-22-Fragebogen ist ein Messinstrument um die Auswirkungen von der CRS mit Nasenpolypen auf Ihre Lebensqualität zu bestimmen. Er unterstützt die Entscheidungsfindung für eine Behandlung.

F: Wann und wie sollte ich den SNOT-22-Fragebogen ausfüllen?

A: Am besten füllen Sie den Fragebogen bei jedem Arzttermin aus. Füllen Sie ihn basierend darauf aus, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben. Beantworten Sie alle Fragen, auch wenn sie irrelevant erscheinen. Dies gibt Ihrem Arzt ein vollständiges Bild Ihrer Erkrankung und wie sie Sie beeinflusst. Am besten machen Sie die Angaben sogar zweifach. So können Sie auch zuhause verfolgen, wie sich die Auswirkung der Krankheit auf Ihre Lebensqualität im Verlauf auswirkt.

F: Was soll ich tun, wenn SNOT-22-Fragebogen meine individuellen Probleme nicht abdeckt?

A: Im SNOT-22-Fragebogen geht es um häufige Symptome, die Ihre Lebensqualität beeinflussen könnten. Wenn andere Faktoren Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, informieren Sie Ihren Arzt.

F: Wie kann ich feststellen, ob sich meine Symptome verbessern oder verschlechtern?

A: Es kann hilfreich sein, wenn Sie täglich die Schwere Ihrer Symptome beobachten und alle Veränderungen oder Auffälligkeiten notieren, wie z. B. häufigere Krankschreibungen, Meiden von sozialen Aktivitäten oder weniger Bewegung

F: Gibt es ähnliche Fragebögen, die ich möglicherweise ausfüllen soll?

A: Ja, Ihr Arzt kann auch weitere Hilfsmittel einsetzen, um verschiedene Aspekte Ihrer Gesundheit oder Ihrer Symptome zu beurteilen. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren Arzt nach mehr Details.



Was sollten Sie Ihren Arzt fragen?

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich mit diesem Leitfaden auf Ihren nächsten Arzttermin vorzubereiten, und bringen Sie ihn mit. Nutzen Sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch die Gelegenheit Fragen zu stellen. Wenn Sie sich immer noch nicht sicher sind, wie sich eine CRS mit Nasenpolypen auf Sie auswirkt, finden Sie hier einige Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können:

Wie kann ich erkennen, ob meine Symptome von Nasenpolypen oder etwas anderem, wie einer Infektion, verursacht werden?

Könnten Allergien zu meinem Beschwerden beitragen?

Kann ich Kortison für die Nase auch langfristig anwenden?

Welche Änderungen des Lebensstils sollte ich vornehmen und welche Lebensmittel oder Auslöser sollte ich vermeiden, um meine Symptome zu verbessern?

Gibt es neue Forschungsergebnisse über Nasenpolypen?

Wie oft sollte ich Nachsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen?

Wie lange dauert es, bis ich eine Besserung durch die Behandlung spüre?

Was sind die Vorteile und Risiken einer operativen Entfernung der Nasenpolypen?

Gibt es eine genetische Ursache für meine Erkrankung und könnten meine Kinder gefährdet sein?

Machen Sie sich während oder direkt nach dem Arztbesuch Notizen, um sich jederzeit wieder an die besprochenen Informationen aus dem Gespräch zu erinnern.

Hier finden Sie mehr Informationen!

Weitere Informationen:

- Nasenpolypen im Überblick: www.nasenpolypencheck.de

Mobile Apps (verfügbar im [App Store](#) und [Google Play Store](#)):

- Pollenüberwachungs-Apps wie Pollen+ können Ihnen helfen, Auslöser zu vermeiden
- Medikamenten-Erinnerungs-Apps wie Medisafe können Sie daran erinnern, Ihre Medikamente einzunehmen
- AllergyMonitor
- Mobile Airways Sentinel Network for airway diseases (MASK-air®)

Unterstützende Organisationen:

- Europäische Akademie für Allergie und Klinische Immunologie (EAACI, www.EAACI.org)

Checkliste: Was Sie zu Ihrem Arztbesuch mitbringen sollten

- **Offene Fragen:** Notieren Sie alle Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen möchten.
- **Befunde:** Bringen Sie alle relevanten Befunde über Allergien oder andere Erkrankungen im HNO-Bereich inkl. CT-Bilder mit.
- **Symptombewusstsein:** Bereiten Sie eine Übersicht Ihrer Symptome der letzten fünf Wochen vor und wie diese Ihren Alltag beeinträchtigt haben, inklusive konkreter Beispiele.

Mehr Informationen über Nasenpolypen finden Sie hier:



Der Leitfaden wurde von Beyond the Nose entwickelt, einem von GSK gesponsorten und finanzierten Programm. Der Markenname ist Eigentum der GSK-Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.

Beyond the Nose Mitglieder:

Armin Böcker

Klinikum Dortmund, Dortmund, Deutschland

Guillaume de Bonnecaze

Universitätsklinik Toulouse, Toulouse, Frankreich

Christian Calvo-Henriquez

Universitätsklinikum Santiago, Santiago, Spanien

Elena Cantone

Universität Neapel Federico II, Neapel, Italien

Adam Chaker

Klinikum der TU München, München, Deutschland

Eugenio De Corso

Gemelli-Universitätsklinikum IRCCS, Rom, Italien

Mandy Cuevas

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden, Dresden, Deutschland

Sandra Domínguez-Sosa

Universitätsklinikum Doctor Negrin, Las Palmas de Gran Canaria, Spanien

Stefania Gallo

Ospedale di Circolo e Fondazione Macchi, ASST Sette Laghi, Varese, Italien

Philippe Gevaert

Universitätsklinikum Gent, Gent, Belgien

Jan Hagemann

Zentrum für Rhinologie und Allergologie, Wiesbaden, Deutschland

Peter Hellings

Universitätskliniken Löwen, Löwen, Belgien

Andreas Horn

HNO Heidelberg, Heidelberg, Deutschland

Valérie Hox

Universitätsklinikum Saint-Luc (UCLouvain), Brüssel, Belgien

Cristina Jacomelli

Respiriamo Insieme, Mailand, Italien

Vanessa Limonge

Spanischer Verband der Patienten mit Nasenpolypose (AEPONA), Barcelona, Spanien

Joaquim Mullo

Universitätsklinikum Barcelona, August Pi i Sunyer Biomedizinisches Forschungsinstitut, Universität Barcelona, Barcelona, Spanien

Oliver Pfaar

Universitätsklinikum Gießen und Philipps-Universität Marburg, Marburg, Deutschland

Anne-Lise Poirrier

Universitätsklinikum Lüttich, Lüttich, Belgien

Christine Rolland

Asthma und Allergie Verband, Paris, Frankreich

Clair Vandersteen

Universitäres Institut für Gesicht und Hals, Nizza, Frankreich

Benjamin Verillaud

Lariboisière Krankenhaus, Paris, Frankreich

Pascal Werminghaus

Praxis Derichs, Hirschfeld + Werminghaus, Düsseldorf, Deutschland

INFO: Gendergerechte Sprache

Dieser Text schließt prinzipiell alle Geschlechter mit ein. Zur besseren Lesbarkeit wird jedoch nur eine Geschlechtsform verwendet – welche das ist, liegt im Ermessen derjenigen, die den Text verfasst haben.