

Dieser Notfallplan soll Ihnen und Ihren Angehörigen Hilfestellung für das richtige Verhalten bei einem Asthma-Anfall geben. Dabei wird zwischen einem leichten bis mittelschweren und einem schweren Asthma-Anfall unterschieden. Bitte füllen Sie den Plan gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt aus und bewahren Sie ihn zusammen mit den Notfallmedikamenten so auf, dass Sie bzw. Ihre Angehörigen ihn im Notfall schnell zur Hand haben.

## Ein Asthma-Anfall tritt ein

### Kennzeichen

- Luftnot
- festsitzender Husten
- pfeifende Atmung

### Leichter bis mittelschwerer Asthma-Anfall

- Die Peak-Flow-Werte sind **größer** als **50%** des Bestwertes.
- Sie können noch normal sprechen.

### Schwerer bis lebensbedrohlicher Asthma-Anfall

- Die Peak-Flow-Werte sind **kleiner** als **50%** des Bestwertes.
- Kurzatmigkeit
- Engegefühl
- Angst/Unruhe
- sichtbare Einziehungen an Hals und Rippen
- bläuliche Lippen

und

#### Soforthilfe:



#### Ruhe bewahren!

Atmen Sie ..... Hübe  
..... ein\*.



Wenden Sie die Lippenbremse an und gehen Sie in eine atemerleichternde Stellung (z. B. Kutschersitz).

#### Falls nach etwa 10 Minuten keine deutliche Besserung eingetreten ist:



Atmen Sie nochmals ..... Hübe  
..... ein\*.



Nehmen Sie ..... Tabletten  
..... ein\*.

#### Falls keine deutliche Besserung eintritt:

#### Notarzt rufen!



#### Notruf: 112

oder Telefon: .....

Die Behandlung kann zunächst zu Hause stattfinden.

Der Notarzt wird im Allgemeinen bei Ihnen bleiben, bis es Ihnen besser geht.

#### Fordern Sie einen Notarztwagen an!



#### Notruf: 112

oder Telefon: .....

Informieren Sie die Rettungsleitstelle darüber, dass es sich um einen schweren Asthma-Anfall mit Atemnot handelt. **Keine Beruhigungsmittel einnehmen!**

#### Bis der Notarzt kommt:



#### Ruhe bewahren!

Atmen Sie ..... Hübe  
..... ein\*.  
(Ggf. nach etwa 10 Minuten wiederholen)



Wenden Sie die Lippenbremse an und gehen Sie in eine atemerleichternde Stellung (z. B. Kutschersitz).

#### Mein persönlicher Peak-Flow-Bestwert




#### Wichtige Telefonnummern



Behandelnder Arzt: .....

Hausarzt: .....

weitere: .....

\* Medikamente und Dosierungen vereinbaren Sie mit Ihrem Arzt.