

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Dieser Notfallplan soll dir und deinen Angehörigen helfen, bei einem Asthmaanfall das Richtige zu tun. Du solltest ihn gemeinsam mit deinem Arzt oder deiner Ärztin ausfüllen und Schritt für Schritt durchgehen. Am besten bewahrst du den Notfallplan zusammen mit deinen Notfallmedikamenten\* auf und hast ihn – auch unterwegs – immer griffbereit.

## So erkennst du einen Asthma-Anfall:

- Du bekommst schlecht Luft.
- Du musst husten, aber es kommt kein Schleim.
- Es pfeift, wenn du atmest.

### Leichter bis mittelschwerer Asthma-Anfall

- Dein momentaner Peak-flow-Wert beträgt *mehr als 50%* deines besten Werts.
- Du kannst ganz normal sprechen.

### Schwerer Asthma-Anfall

- Dein momentaner Peak-flow-Wert beträgt *weniger als 50%* deines besten Werts.
- Du atmest schneller als sonst.
- Du hast ein Engegefühl in der Brust.
- Du hast Angst und bist unruhig.
- Deine Lippen sind bläulich gefärbt.

und

### Das solltest du sofort tun:



**Bleib ruhig und atme gleichmäßig ein und aus.**

Nimm dein Notfallspray \_\_\_\_\_  
und atme \_\_\_\_ Hübe ein.



Wende beim Atmen die Lippenbremse an. Setz dich entspannt hin, zum Beispiel in Kutschstellung, so wie du es gelernt hast.

### Wenn es dir nach 10 Minuten nicht besser geht:



Atme noch mal \_\_\_\_ Hübe deines Notfallsprays \_\_\_\_\_ ein.



Nimm \_\_\_\_ von deinen Notfalltabletten \_\_\_\_\_ ein\*.

### Falls keine deutliche Besserung eintritt:

#### Notarzt rufen!



**Verständige den Notarzt unter der Telefonnummer 112** oder bitte jemanden in deiner Nähe darum.

#### Der Notarzt braucht folgende Angaben:

- Warum rufst du an?
- Wie heißt du?
- Wo bist du?

\* Medikamente und Dosierungen vereinbarst du zusammen mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

### Fordere einen Notarztwagen an!



**Ruf sofort den Notarzt unter der Telefonnummer 112** oder bitte jemanden in deiner Nähe darum.

#### Der Notarzt braucht folgende Angaben:

- Warum rufst du an?
- Wie heißt du?
- Wo bist du?

### Bis der Notarzt kommt:



**Bleib ruhig und atme gleichmäßig ein und aus.**

Nimm dein Notfallspray \_\_\_\_\_  
und atme \_\_\_\_ Hübe ein.



Wende beim Atmen die Lippenbremse an. Setz dich entspannt hin, zum Beispiel in Kutschstellung, so wie du es gelernt hast.

### Mein persönlicher Peak-Flow-Bestwert




### Wichtige Telefonnummern



Arzt oder Ärztin, bei dem/der ich mit meinem Asthma in Behandlung bin: \_\_\_\_\_

Notarzt: \_\_\_\_\_

Weitere: \_\_\_\_\_