

Selbstbehandlungs- und Notfallplan Asthma (Kinder)*

Für _____
 (Vorname, Name, Geburtsdatum):

Dein Behandlungsplan beruht auf den gemessenen **Peak-Flow-Werten** und deinen Beschwerden. Der wichtigste Wert ist dabei der persönliche **Peak-Flow-Bestwert**, also der höchste Wert, den du nach Anwendung des Bedarfs-Sprays gemessen hast. Im Vergleich mit deiner „persönlichen Bestleistung“ kannst du ablesen, wie gut oder schlecht es deiner Lunge gerade geht. Wenn der Peak-Flow bestimmte Werte unterschreitet oder wenn du Asthmabeschwerden hast, müssen bestimmte Maßnahmen getroffen werden (siehe gelbe oder rote Zone).
 *Bitte fülle den Plan am besten mit deinem Arzt aus.



Mein persönlicher Bestwert ist: _____

Grüne Zone:



Du erreichst 100-80 % des Bestwertes und hast keine Asthmabeschwerden.
 Deine grüne Zone geht von _____ bis _____

ALLES IN ORDNUNG!

- ✓ Atemwege stabil
- ✓ gute Einstellung deines Asthmas
- ✓ Therapie wie gehabt fortsetzen
- **Medikamente (auf Dauer):** _____

- ✓ Keine zusätzlichen Maßnahmen erforderlich
- ✓ Alles im „grünen Bereich“

Gelbe Zone:



Du erreichst 80-50 % des Bestwertes und/oder hast vermehrte Asthmabeschwerden.
 Deine gelbe Zone geht von _____ bis _____

VORSICHT – Maßnahmen erforderlich!

- ✗ Atemwege anfällig
- **Medikamentendosis erhöhen:** _____

Rote Zone:



Du erreichst weniger als 50 % des Bestwertes und/oder hast starke Asthmabeschwerden.
 Deine rote Zone geht von _____ bis _____

ALARM / NOTFALL – akute Asthmagefahr!

!!! Atemwege gefährdet
 → **Medikamentendosis erhöhen:** _____

Falls innerhalb von **30 Minuten keine Besserung** eintritt, unbedingt den Arzt unter der Telefonnummer _____ anrufen!

NOTFALL! → Falls dein Arzt nicht erreichbar ist, rufe den Notarzt (Tel.: 112) an!