

# Mein Asthma-Notfallplan

Dieser Notfallplan soll dir und deinen Angehörigen helfen, bei einem Asthmaanfall das Richtige zu tun. Du solltest ihn gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ausfüllen und Schritt für Schritt durchgehen. Am besten bewahrst du den Notfallplan zusammen mit deinen Notfallmedikamenten<sup>1</sup> auf und hast ihn – auch unterwegs – immer griffbereit.

## So erkennst du einen Asthmaanfall

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



↓ und ↓

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

- 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.

## Leichter bis mittelschwerer Asthmaanfall

### 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 und atemerleichternde Stellungen an, so wie du es gelernt hast.

### Nach 10 Minuten keine Besserung



Atme noch mal **Hübe** deines Notfallsprays ein.



Nimm **Hübe** von deinen Notfalltabletten ein.

### Keine deutliche Besserung



**Rufe sofort den Notarzt: 112**

oder bitte jemanden in deiner Nähe darum.

Die Notärztin/der Notarzt braucht folgende Angaben:

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

## Schwerer Asthmaanfall

### Fordere einen Notarztwagen an!



**Rufe sofort den Notarzt: 112**

oder bitte jemanden in deiner Nähe darum.

Die Notärztin/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 und atemerleichternde Stellungen an, so wie du es gelernt hast.



## Meine wichtigen Daten

Mein persönlicher Peak-Flow-Bestwert:

Behandelnde(r) Ärztin/Arzt:

Telefonnummer:

Weiterer wichtiger Kontakt:

Telefonnummer:

Meine Notfallutensilien (Notfallspray, Notfalltabletten, Peak-Flow-Meter und Tagebuch) **bewahre ich hier auf:**

Mein Notfallspray:

Meine Notfalltabletten:

[1] Medikamente und Dosierungen vereinbarst du zusammen mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

