
# Selbstbehandlungsplan Asthmaanfall

Im Notfall können Sie auf diesem Plan nachschauen, was zu tun ist, wenn Sie einen Atemnotanfall durch Asthma haben mit: **Reizhusten, pfeifender Atmung und/oder Luftnot**.

Bedarfsspray:

Dauertherapie Spray:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bedarfstherapie Anfall: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Peakflowgrenzen (PEF)

* Optimal:100% PEF: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_l/min
* Grün: >80% PEF: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_l/min
* Gelb: 60-80% PEF: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_l/min
* Rot: <60% PEF: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_l/min

Stufe 1:

* Erleichtern Sie Ihre Atmung (z.B. mit Kutschersitz, Lippenbremse)
* Nehmen Sie 2-4 Hübe Ihres Bedarfsspray ein (möglichst mit Inhalierhilfe)
* PEF: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_l/min

Stufe 2:

* Keine Besserung nach 5-7 Minuten !
* Nehmen Sie nochmals 2-4 Hübe Ihres Bedarfsspray ein, ggf. PEF kontrollieren
* Nehmen Sie 25-50 mg Prednisolon (Kortison-Tabletten) ein, ggf. PEF kontrollieren
* Ggf. zusätzliche Medikation: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* PEF: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_l/min

Stufe 3:

* Keine Besserung nach 10 Min !
* Rufen Sie einen Arzt **(02353-2051), 116117** oder **112**, ggf. PEF kontrollieren
* PEF: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_l/min
* Machen Sie bereits am Telefon folgende Angaben:
	+ Betroffen von akuter Luftnot ist:
	+ Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Adresse: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Alter (Erwachsener/Kind): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	+ Achten Sie darauf, dass Sie oder Ihr Kind im Sitzen transportiert wird