

Asthmaaktionsplan

Asthmaaktionsplan für: Notarzt: Hausarzt: Datum:

GRÜNER BEREICH: alles in Ordnung <ul style="list-style-type: none"> kein Husten, Giemen, Engegefühl in der Brust, keine Kurzatmigkeit nachts gewohnte Tätigkeiten können ausgeführt werden <p>Falls ein Peak-flow-Gerät benutzt wird: mehr als (über 80% meines besten Peak-flow-Wertes)</p> <p>Mein bester Peak-flow-Wert:</p>	Die Langzeitmedikamente täglich wie vorgeschrieben anwenden (einschließlich Entzündungshemmer)																						
	Medikament: <table border="1" style="width: 100%; height: 100px;"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>							⇒	Wie viel? <table border="1" style="width: 100%; height: 100px;"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>							⇒	Wann? <table border="1" style="width: 100%; height: 100px;"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>						
Vor körperlicher Belastung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2 oder <input type="checkbox"/> 4 Sprühdosierungen 5 bis 60 Minuten vor der Belastung																							
GELBER BEREICH: Asthmaverschlechterung <ul style="list-style-type: none"> Husten, Giemen, Engegefühl in der Brust oder Luftnot Nächtliches Erwachen durch Luftnot Durch das Asthma können nicht alle normalen Tätigkeiten ausgeführt werden <p>Oder</p> <p>Peak-flow zwischen und (50%-80% des Bestwertes)</p>	⇒ Medikamente der GRÜNEN ZONE weiternehmen und zusätzlich „Akutmedikamente“ <p>..... (kurz wirksamer β_2-Agonist)</p> <p>⇒ Wenn die Symptome (und der Peak-flow-Wert) nach 1 Stunde Behandlung in die grüne Zone zurückgehen:</p> <p><input type="checkbox"/> Einnahme der „Akutmedikamente“ alle 4 Stunden für 1 bis 2 Tage. <input type="checkbox"/> Verdoppelung der inhalierten Kortisondosis für (7-10 Tage)</p> <p>Oder ⇒ Wenn die Symptome nach einer Stunde Behandlung nicht in den grünen Bereich zurückgehen:</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2 oder <input type="checkbox"/> 4 Sprühdosierungen oder <input type="checkbox"/> Vernebler (z.B. Pari Boy) (kurz wirksamer β_2-Agonist)</p> <p><input type="checkbox"/> zusätzlich mg/Tag für (3-10) Tage. (Kortisonabletten)</p> <p><input type="checkbox"/> Rufen Sie den Arzt <input type="checkbox"/> vor der Kortisoneinnahme <input type="checkbox"/> innerhalb von Stunden nach der Kortisonabletteneinnahme.</p>																						
ROTER BEREICH: Notfall! <ul style="list-style-type: none"> Sehr starke Atemnot oder Die Akutmedikamente haben nicht geholfen oder Normale Tätigkeiten können nicht ausgeführt werden oder Die Symptome sind nach 24 h in der gelben Zone gleich oder werden schlechter <p>Oder</p> <p>Peak-flow weniger als (50% des Bestwertes)</p>	Nehmen Sie folgende Medizin: <p><input type="checkbox"/> (kurz wirksamer β_2-Agonist)</p> <p><input type="checkbox"/> (Kortisonabletten)</p> <p>Dann rufen Sie <u>sofort</u> Ihren Arzt an oder rufen Sie den Notarzt, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> Sie nach 15 min. noch in der roten Zone sind und Ihren Arzt nicht erreichen konnten. 	<p><input type="checkbox"/> 4 oder <input type="checkbox"/> 6 Sprühdosierungen oder <input type="checkbox"/> Vernebler (z.B. Pari Boy)</p>																					
Gefahrenzeichen <ul style="list-style-type: none"> Schwierigkeiten beim Laufen oder Reden während der Atemnot Lippen oder Fingernägel sind blau 	⇒	<ul style="list-style-type: none"> Nehmen Sie <input type="checkbox"/> 4 oder <input type="checkbox"/> 6 Sprühdosierungen des Akutmedikaments Fahren Sie sofort ins Krankenhaus oder rufen Sie den Notarzt 																					

Nach: Facts About Controlling Asthma, National Asthma Education and Prevention Program, National Heart, Lung, and Blood Institute, NIH Publication No.97-2339A reproducible Handout