Asthmaaktionsplan

Asthmaaktionsplan für: ..... ☎ Notarzt: ☎ Hausarzt: ..... Datum:

GRÜNER BEREICH: alles in Ordnung

- kein Husten, Giemen, Engegefühl in der Brust, keine Kurzatmigkeit nachts
- gewohnte Tätigkeiten können ausgeführt werden

Falls ein Peak-flow-Gerät benutzt wird:
mehr als .....
(über 80% meines besten Peak-flow-Wertes)

Mein bester Peak-flow-Wert: .....

Die Langzeitmedikamente täglich wie vorgeschrieben anwenden (einschließlich Entzündungshemmer)

Medikament:	⇨	Wie viel?	⇨	Wann?

Vor körperlicher Belastung ☐ ..... ☐ 2 oder ☐ 4 Sprühstöße 5 bis 60 Minuten vor der Belastung

GELBER BEREICH: Asthmaverschlechterung ⇨ **Medikamente der GRÜNEN ZONE weiternehmen und zusätzlich „Akutmedikamente“**

- Husten, Giemen, Engegefühl in der Brust oder Luftnot
- Nächtliches Erwachen durch Luftnot
- Durch das Asthma können nicht alle normalen Tätigkeiten ausgeführt werden
-

Oder

Peak-flow zwischen ..... und .....
(50%-80% des Bestwertes)

..... ☐ 2 oder ☐ 4 Sprühstöße alle 20 Minuten bis maximal 1 Stunde
(kurz wirksamer β_2-Agonist) ☐ einmalig Vernebler (z.B. Pari Boy)

⇨ **Wenn die Symptome (und der Peak-flow-Wert) nach 1 Stunde Behandlung in die grüne Zone zurückgehen:**

☐ Einnahme der „Akutmedikamente“ alle 4 Stunden für 1 bis 2 Tage.
☐ Verdoppelung der inhalierten Kortisondosis für ..... (7-10 Tage)

Oder ⇨ **Wenn die Symptome nach einer Stunde Behandlung nicht in den grünen Bereich zurückgehen:**

☐..... ☐ 2 oder ☐ 4 Sprühstöße oder ☐ Vernebler (z.B. Pari Boy)
(kurz wirksamer β_2-Agonist)

☐ zusätzlich .... mg/Tag für ..... (3-10) Tage.
(Kortisontabletten)
☐ Rufen Sie den Arzt ☐ vor der Kortisoneinnahme ☐ innerhalb von ..... Stunden nach der Kortisontabletteneinnahme.

ROTER BEREICH: Notfall!

- 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

Oder
Peak-flow weniger als ..... (50% des Bestwertes)

Nehmen Sie folgende Medizin:

☐ ☐ 4 oder ☐ 6 Sprühstöße oder ☐ Vernebler (z.B. Pari Boy)
(kurz wirksamer β_2-Agonist)

☐
(Kortisontabletten)

Dann rufen Sie <u>sofort</u> Ihren Arzt an oder rufen Sie den Notarzt, wenn

- Sie nach 15 min. noch in der roten Zone sind und
- Ihren Arzt nicht erreichen konnten.

Gefahrenzeichen

- Schwierigkeiten beim Laufen oder Reden während der Atemnot
- Lippen oder Fingernägel sind blau

⇨

- Nehmen Sie ☐ 4 oder ☐ 6 Sprühstöße des Akutmedikaments
- Fahren Sie **<u>sofort</u>** 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

Empfehlungen zur Patienteninformation
Allergologie
U. Amon, A. Menne, R. Yaguboglu
© Steinkopff Verlag, Darmstadt 2003