



Selbstbehandlungsplan

Im Notfall können Sie auf Ihrem Plan nachschauen, was zu tun ist. Ihre jeweiligen Medikamente (Präparat, Dosis und Art der Einnahme) wird Ihr Arzt für Sie persönlich festlegen - tragen Sie diese sorgfältig in die freien Kästchen ein.

Immer beim Auftreten von:

- Reizhusten,
- Pfeifender Atmung und/oder
- Luftnot

➔ Messen Sie Ihren Peak-Flow und schreiben den Messwert auf l/min

Stufe 1

- Erleichtern Sie Ihre Atmung (z.B. mit Kutschersitz, Lippenbremse)
- Nehmen Sie Ihr(e) Medikament(e) ein

Stufe 2

➔ Messen Sie Ihren Peak-Flow und schreiben den Messwert auf l/min

- ➔ Falls sich Ihre Beschwerden und die Messwerte nach **5 Minuten** nicht gebessert haben:
- Nehmen Sie Ihr(e) Medikament(e) ein

Stufe 3

➔ Messen Sie Ihren Peak-Flow und schreiben den Messwert auf l/min

- ➔ Falls sich Ihre Beschwerden und die Messwerte nach **3 Minuten** nicht gebessert haben:
- Nehmen Sie Ihr(e) Medikament(e) ein

Stufe 4

➔ Messen Sie Ihren Peak-Flow und schreiben den Messwert auf l/min

- ➔ Falls sich Ihre Beschwerden und die Messwerte nach **10 Minuten** nicht gebessert haben:
- Rufen Sie einen Arzt!
 - Machen Sie bereits am Telefon die folgenden Angaben:

Betroffen von akuter Luftnot ist:

- Name: _____
- Adresse: _____
- Alter (Erwachsener/Kind): _____

Wichtige Telefonnummern

Arzt/Kinderarzt: _____

Krankenhaus: _____

Notarzt: **112**