

MEIN Notfallplan

→ Ruhe bewahren

→ Peakflow messen: liegt er um 20% oder mehr unter dem Normalwert, ein „Blitz“-schnell wirksames Medikament (mit Inhalierhilfe oder als Pulver) inhalieren.

Das Medikament heißt.....

Dosis.....

→Eine atemerleichternde Stellung einnehmen, die **MIR** ein ruhiges und tiefes Atmen ermöglicht. An die Ausatmung denken: Lippenbremse!

→Nach 10 Minuten wieder den Peakflow messen.

Lungenedektiv: Auf das Gefühl und die Atmung achten: geht es mir besser?

Ist das so und ist der Peakflow verbessert, sind keine weiteren Medikamente notwendig. Inhalieren nach Plan und unterstützende Maßnahmen anwenden(lassen).

Geht es mir nicht besser und der Peakflow hat sich auch nicht verbessert, wird das Notfallmedikament nochmals inhaliert. Lippenbremse einsetzen und die atemerleichternde Stellung beibehalten.

Welche gefällt Dir am besten ?

.....

Medikament.....

Dosis.....

Ist nach 10 Minuten keine Besserung eingetreten: sofort einen Arzt benachrichtigen, im Notfall (z.B nachts, Wochenende)
→ 112 anrufen und den Notarzt verständigen.