



Asthmabehandlungsplan

für _____

ausgestellt von _____

Datum _____

Grüne Zone: Normalzustand
 Hier solltest du regelmäßig stehen:

PEAK-FLOW
 zwischen _____
 (80-100% deines pers. Bestwertes)

Keine Asthmasymptome. Du kannst
 alles tun, was du möchtest,
 und nachts beschwerdefrei schlafen.

Dein behandelnder Arzt wird überprüfen, was für dich zutrifft.
 Nimm diese Medikamente

| Medikamente | wieviel | wann |
|-------------|---------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Inhalationshilfe: _____

Nimm _____ vor Sport.

Gelbe Zone: Vorsicht!
 Hier solltest du nicht jeden Tag
 sein. Du musst etwas tun, um dein
 Asthma wieder unter Kontrolle zu
 bringen.

PEAK-FLOW
 zwischen _____
 (50-80% deines pers. Bestwertes)

Es könnte sein, das du Husten hast,
 gemilde Atemgeräusche, Luftnot oder
 ein Engegefühl in der Brust.
 Diese Symptome stören dich beim
 Spielen, Arbeiten oder Schlafen.

Erstens, nimm diese Medikamente:

| Medikamente | wieviel | wann |
|-------------|---------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Rote Zone:
 Dies ist ein Notfall!

Rufe dir jemanden zur Hilfe.
 PEAK-FLOW unterhalb
 von _____
 (50% deines pers. Bestwertes)

Du kannst jetzt Husten haben und
 bekommst schlechter Luft.
 Vielleicht fällt dir das Gehen oder
 Sprechen schwer.

Erstens, nimm diese Medikamente:

| Medikamente | wieviel | wann |
|-------------|---------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

**Dann müssen deine Eltern oder du selbst euren Arzt anrufen,
 um mit ihm die weitere Maßnahmen zu besprechen.**

**Aber, lass dich auf jeden Fall zum Arzt oder Krankenhaus bringen,
 wenn folgende Dinge eintreten:**

- Blaufärbung von Lippen oder Fingernägeln
- Starke Luftnot
- Du fühlst dich nach Einnahme der Medikamente nicht innerhalb von 20 – 30 Minuten besser und dein PEAK - FLOW-WERT ist immer noch unter

Notfalltablette/Zäpfchen/Saft: _____

_____ (50 % deines pers. Bestwertes)