

Mein Asthma-Verlaufsplan

Folgender Asthma-Verlaufsplan soll als Therapiehilfe dienen. Bitte drucken Sie diesen für Ihren nächsten Arztbesuch aus. Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie Ihre Asthmasymptome festhalten und den weiteren Therapieverlauf bestimmen.

Mein Asthma-Verlaufsplan

Name _____ Arzt _____

Datum _____ Telefonnr. des Arztes _____

GRÜNER BEREICH Mein Asthma ist unter Kontrolle.

Symptome

- ✓ Mein Atmen ist normal.
- ✓ Ich habe keine nächtlichen Beschwerden.
- ✓ Ich huste und keuche nicht.
- ✓ Ich kann alle meine normalen Tätigkeiten verrichten.

Was Soll Ich Machen?

Ich sollte weiterhin meine Medikamente einnehmen, wie vom Arzt verordnet und meinen Peak Flow alle _____ Wochen/Monate kontrollieren.

Medikation	Dosis	Wann eingenommen?

Peak Flow _____ bis _____ (80% bis 100% des persönlichen Bestwerts)

GELBER BEREICH Mein Asthma verschlechtert sich.

Symptome

- ✓ Bei Tätigkeiten oder in der Nacht treten Symptome wie Husten und Keuchen auf. Diese verschwinden, wenn ich mein Medikament einnehme.
- ✓ Ich nehme mein Medikament mehr als _____ Mal in der Woche/ am Tag ein.
- ✓ Ich kann viele meiner üblichen Tätigkeiten nicht verrichten.

Was Soll Ich Machen?

Ich sollte meine Medikation wie angegeben erhöhen bis ich mich für _____ Tage oder mehr im Grünen Bereich befinde. Sollten sich meine Symptome innerhalb von 4 Tagen nicht verbessern, kontaktiere ich meinen Arzt.

Medikation	Dosis	Wann eingenommen?

Peak Flow _____ bis _____ (60% bis 80% des persönlichen Bestwerts)

ROTER BEREICH Ich habe einen Asthma-Notfall.

Symptome

- ✓ Das Atmen fällt mir schwer.
- ✓ Während ich ruhe, muss ich oft keuchen.
- ✓ Mir fällt das Gehen und/oder Sprechen schwer.
- ✓ Meine Lippen und/oder Fingernägel sind blau oder grau.
- ✓ Mein Medikament wirkt nicht nach 10 Minuten ODER ich muss es alle 4 Stunden oder öfters einnehmen.

Was Soll Ich Machen?

Ich muss sofort zur Notaufnahme.

Ich sollte meine Medikation am Weg ins Krankenhaus so oft wie nötig einnehmen.

Medikation	Dosis	Wann eingenommen?

Peak Flow _____ bis _____ (geringer als 60% des persönlichen Bestwerts)