

## 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.

**Peak Flow** \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ (80% bis 100% des persönlichen Bestwerts)

#### 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?

#### 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.

**Peak Flow** \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ (60% bis 80% des persönlichen Bestwerts)

#### 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?

#### 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.

**Peak Flow** \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ (geringer als 60% des persönlichen Bestwerts)

#### Was Soll Ich Machen?

##### Ich muss sofort zur Notaufnahme.

Ich sollte meine Notfallmedikamente einnehmen.

Medikation	Dosis	Wann eingenommen?