



Überörtliche Gemeinschaftspraxis für
Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin

Dr. med. F. Artmann · K. Giza · Dr. med. C. Hader
Dr. med. D. Mollaalioglu · Dr. med. A. Ostrowsky

Asthma – Selbstmanagementplan

1. Asthmamedikamente

Täglich _____

Vor Anstrengung/ bei Bedarf _____

2. Asthmakontrolle

Best Peak Flow: _____ Alarmwert gelb: _____ (l/min)

Hatten Sie in der **letzten Woche**:

Mehr als 2x Asthmasymptome? Nein Ja

Nächtliches Erwachen durch Asthma? Nein Ja

Das Bedarfsmedikament mehr als 2x genommen? Nein Ja

Den gelben Peak-flow-Bereich 2x unterschritten? Nein Ja

Wenn Sie 2 Antworten mit Ja beantwortet haben,
ist Ihr Asthma nicht ausreichend kontrolliert und die
Medikamente müssen angepasst werden.

Medikamentenanpassung:

Notfallplan auf der Rückseite.

Für den Notfall

- Wenn Sie nur in kurzen Sätzen sprechen können.
- Wenn Sie durch Luftnot verängstigt sind.
- Wenn Sie ihr Bedarfsmedikament alle 4 Stunden benötigen.

1. Nehmen Sie 2 Hübe Salbutamol, warten Sie 5 - 10 Minuten.
2. Nehmen Sie bei fehlender Besserung erneut 2 Hübe Salbutamol und warten Sie 5-10 Minuten.
Messen Sie ihren Peak-Flow-Wert!
3. Nehmen Sie bei fehlender Besserung 40mg Prednisolon in Tablettenform ein und rufen Sie den Notarzt unter der Telefonnummer: **112** an.



Standort Barmen

Berliner Straße 43
42275 Wuppertal

Tel. 0202 / 43 04 63- 0 · Fax 0202 /43 04 63- 44

E-mail: barmen@aeroprax.de · www.aeroprax.de

aeroprax City

Hofaue 91 - 93
42103 Wuppertal

Schlaflabor

Schlaflabor Helios Klinikum Barmen (Haus 9)

Heusnerstraße 40 · 42283 Wuppertal

Tel. 0202 / 8 96 39 40 · Fax 0202 / 8 96 39 41