

Notfallvermeidungsplan



Persönlicher Notfallvermeidungsplan

für: _____

Dies ist Dein persönlicher Notfallvermeidungsplan, den setzt Du ein:

- bei plötzlicher Atemnot
- wenn Du Deine Warnsignale bemerkst
- der Peak-Flow unter 80% deines persönlichen Bestwerts von l/min absinkt

Schritt 1	<ul style="list-style-type: none"> • Atemerleichternde Körperstellung einnehmen + Lippenbremse anwenden • Bedarfsmedikament nehmen: • Weiter atemerleichternde Körperstellung einnehmen + Lippenbremse anwenden
------------------	---

Wenn nach 5–10 min keine Besserung:

! Ruhig bleiben

Schritt 2	<ul style="list-style-type: none"> • Nochmal das Bedarfsmedikament nehmen • Falls vom behandelnden Arzt verordnet, Kortisonmedikament nehmen: • Weiter atemerleichternde Körperstellung einnehmen + Lippenbremse anwenden
------------------	--

! Ruhig bleiben

Wenn nach weiteren 5–10 min keine Besserung:

Schritt 3	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern verständigen: • Arzt verständigen: Oder • Notarzt rufen: 112 • Weiter atemerleichternde Körperstellung einnehmen + Lippenbremse anwenden • Warten bis Eltern und/oder Arzt eintreffen
------------------	---

! Ruhig bleiben