

Persönlicher ASTHMA-Selbstmanagementplan (Erwachsene)

Vorname, Nachname _____

Datum _____

Medikamente richtig einnehmen

Tragen Sie in der Tabelle – zusammen mit Ihrem behandelnden Arzt – die verordneten Medikamente und die Empfehlungen zur Einnahme ein.

	Medikament	Dosis				
		morgens	mittags	abends	nachts	nach Bedarf
1						
2						
3						
4						

Peak-Flow-Werte richtig einschätzen

Ihr persönlicher
Peak-Flow-Bestwert: _____ l/min

Messen Sie unter optimaler medikamentöser Therapie in einer stabilen Phase der Erkrankung 14 Tage lang Ihren Peak-Flow. Der höchste Wert, den Sie hierbei erreichen, entspricht Ihrem persönlichen Peak-Flow-Bestwert.

Liegt Ihr Peak-Flow-Wert im Vergleich zum Bestwert

a) unter 50 % _____ l/min



GEFAHR

Bewahren Sie Ruhe und befolgen Sie die unten genannten Ratschläge zum Umgang mit Notfällen.

b) zwischen

50 % _____ und 80 % _____ l/min

(nächtliche Beschwerden nehmen zu, Atemnot, Giemen)



ACHTUNG

Ihre Medikamente müssen angepasst werden, bis die Peak-Flow-Werte wieder „im grünen Bereich“ sind. Besprechen Sie das Vorgehen mit Ihrem Arzt.

c) über 80 % _____ l/min



FREIE FAHRT

Notfälle richtig meistern

Fällt Ihr Peak-Flow-Wert unter 50 % Ihres persönlichen Bestwerts? Dann müssen Sie handeln:

