

# Persönlicher Asthma-Aktionsplan auf Grundlage des NASA-Schulungsprogramms

Autoren Prof. Dr. Heinrich Worth, Fürth und Dr. Christian Schacher, Nürnberg, ©Deutsche Atemwegsliga e. V.



Vorname, Nachname: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Ist Ihre Erkrankung unter Kontrolle?

Anhand Ihrer Peak-Flow-Werte können Sie den Grad der Asthmakontrolle einschätzen. Messen Sie zunächst 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.

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

<b>Gut kontrolliertes Asthma</b>	Ihre Peak-Flow-Werte liegen zwischen _____ und _____ l/min. (80 bis 100% des persönlichen Bestwertes).	Nehmen Sie die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente zuverlässig ein, um die Stabilität der Atemwege zu erhalten.
<b>Unzureichend kontrolliertes Asthma</b>	Ihre Peak-Flow-Werte liegen zwischen _____ und _____ l/min. (50 bis 80% des persönlichen Bestwertes).	Sie müssen Ihre Medikation wie mit Ihrem Arzt besprochen anpassen. Bei einer raschen Verschlechterung z.B. im Rahmen eines Infektes, müssen Sie selbstständig eine Kortison-Stoßtherapie einleiten.
<b>Unkontrolliertes Asthma</b>	Ihre Peak-Flow-Werte liegen zwischen _____ und _____ l/min. (unter 50% des persönlichen Bestwertes).	Bewahren Sie Ruhe und befolgen Sie die unten genannten Ratschläge zum Umgang mit Notfällen.

## Medikamente richtig einsetzen

Tragen Sie in diese Tabelle, zusammen mit Ihrem Arzt, die verordneten Medikamente ein:

Ihr Asthma ist gut kontrolliert	Ihr Asthma ist unzureichend kontrolliert	Ihr Asthma ist unkontrolliert

## Richtiges Verhalten im Notfall:

<b>1. Messen</b>		Ermitteln Sie Ihren Peak-Flow-Wert.
<b>2. Inhalieren</b>		<b>Zwei Hübe</b> eines <b>kurzwirksamen Betamimetikums</b> (Bedarfsspray) _____ am besten mit Inhalationshilfe.
<b>3. Warten</b>		<b>Fünf bis zehn Minuten - atemerleichternde Körperhaltung - Lippenbremse.</b>
<b>4. Messen</b>		Ermitteln Sie Ihren Peak-Flow-Wert. Falls keine Besserung oder gar eine Verschlechterung eingetreten ist:
<b>5. Inhalieren</b>		<b>Zwei Hübe</b> eines <b>kurzwirksamen Betamimetikums</b> (Bedarfsspray) _____ am besten mit Inhalationshilfe.
<b>Einnehmen</b>		<b>50 bis 100 mg Prednisolon</b> (Kortison-tablette)
<b>6. Warten</b>		<b>Zehn bis fünfzehn Minuten - atemerleichternde Körperhaltung - Lippenbremse.</b>
<b>7. Messen</b>		Ermitteln Sie Ihren Peak-Flow-Wert.
		Bei weiterer Verschlechterung <b>Notarzt rufen (Telefon 112).</b>