



Notfallplan: Checkliste bei akuter Atemnot

- ▶ **Bewahren Sie die Ruhe** und setzen Sie sich aufrecht hin. Öffnen Sie ein Fenster, wenn Sie das Gefühl haben, es könnte Ihnen das Atmen erleichtern.
- ▶ **Messen Sie Ihren Peak-Flow-Wert** mithilfe Ihres Peak-Flow-Meters.
- ▶ **Inhalieren Sie Ihr Bedarfsspray**, so wie Sie es mit Ihrem ärztlichen Fachpersonal abgestimmt haben.
- ▶ **Nehmen Sie eine atemerleichternde Position** ein, wie zum Beispiel den **Kutschersitz**, atmen Sie durch die **Lippenbremse** und warten Sie kurz ab.

Atemerleichternde Körperhaltung:
Kutschersitz



Dosierte Lippenbremse bei Atemnot



- ▶ **Informieren Sie eine Ihnen nahestehende Person über Ihren Zustand**, wenn das möglich ist. Die Kontaktdaten dieser Person gehören auf die Liste der wichtigen Rufnummern.
- ▶ **Messen Sie erneut Ihren Peak-Flow-Wert** nach etwa fünf bis zehn Minuten.
- ▶ **Inhalieren Sie noch einmal Ihr Bedarfsspray.**
- ▶ Wenn sich Ihr Wert nicht verbessert oder sogar verschlechtert hat, **nehmen Sie jetzt Medikamente für den Notfall ein**, die Ihnen dafür verordnet wurden.
- ▶ **Warten Sie weiterhin in einer atemerleichternden Position kurz ab.**
- ▶ **Messen Sie erneut Ihren Peak-Flow-Wert.**
- ▶ **Hat sich der Wert nach wie vor nicht verbessert, rufen Sie den Notruf unter 112.**