



Notfallplan: Checkliste bei akuter Atemnot

- ▶ **Bewahren Sie Ruhe** und setzen Sie sich aufrecht hin. Öffnen Sie, falls gewünscht, ein Fenster.
- ▶ Ermitteln Sie Ihren **Peak-Flow-Wert**.
- ▶ **Inhalieren Sie Ihr Bedarfsspray**, wie mit Ihrem Arzt abgestimmt.
- ▶ Versuchen Sie, weiterhin eine **atemerleichternde Position** einzunehmen, und warten Sie kurz ab.

Atemerleichternde Körperhaltung:
Kutschersitz

Dosierte Lippenbremse bei
Atemnot



- ▶ **Informieren** Sie eventuell eine **nahestehende Person** über Ihren Zustand.
- ▶ **Messen Sie** nach etwa fünf bis zehn Minuten **erneut Ihren Peak-Flow**.
- ▶ Sollte sich Ihr Wert nicht verbessert oder sogar verschlechtert haben, **inhalieren Sie noch einmal Ihr Bedarfsspray**.
- ▶ Zusätzlich können Sie jetzt **Medikamente einnehmen**, die Ihnen Ihr Arzt für den **Notfall** verordnet hat.
- ▶ **Warten Sie weiterhin in einer atemerleichternden Position kurz ab**.
- ▶ **Messen Sie erneut Ihren Peak-Flow**.
- ▶ **Hat sich der Wert nach wie vor nicht verbessert, rufen Sie den Notruf unter 112. Geben Sie dem Notfallteam dabei gleich den Hinweis, dass „akute Atemnot“ besteht.**