

Persönlicher Notfallvermeidungsplan für:

<p>Dies ist Dein persönlicher Notfallvermeidungsplan, den setzt Du ein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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
<p>Wenn nach 5–10 min keine Besserung:</p>	
Schritt 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Nochmal Dein Bedarfsmedikament nehmen ● Falls vom behandelnden Arzt verordnet, Kortisonmedikament nehmen: ● Weiter atemerleichternde Körperstellung einnehmen + Lippenbremse anwenden
<p>Wenn nach weiteren 5–10 min keine Besserung:</p>	
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 !

! Ruhig bleiben !

! Ruhig bleiben !