

# Mein COPD-Notfallplan

Name: \_\_\_\_\_ Ausgefüllt am: \_\_\_\_\_

Der **Notfallplan** dient Ihrem **rechtzeitigen Erkennen von Warnsymptomen** und Ihrem sicheren Vorgehen bei akuter Atemnot.

Der **Aktionsplan (nächste Seite)** dient Ihrer selbstständigen, ärztlich kontrollierten **Dosisanpassung der individuellen Medikamente** an den Schweregrad der Atemwegseinengung.

**Leitlinien-Grundsatz:** Bei einer raschen Verschlechterung, z.B. im Rahmen eines Infektes, müssen Sie jederzeit selbstständig eine Kortison-Stoßtherapie einleiten können, um dann unverzüglich mit Ihrem Arzt das weitere Vorgehen zu besprechen.

Richtiges Verhalten im Notfall		
1. Messen		Ermitteln sie ihre Lungenfunktionswerte: Peak-Flow, Einsekundenkapazität (FEV1), Gesamtkapazität (FVC)
2. Inhalieren		Entweder: Zwei Hübe eines kurzwirksamen <b>Betamimetikums</b> (Bedarfsspray; am besten mit Inhalationshilfe)  Oder: Inhalation atemwegserweiternder Medikamente, bspw. 3-5 Tropfen eines kurzwirksamen <b>Betamimetikums</b> und 250-500 mg eines kurzwirksamen <b>Anticholinergikums</b>  <b>Hinweis: Der Name Ihrer Medikaments für diesen Fall ist im Aktionsplan auf Rückseite vom Arzt zu vermerken.</b>
3. Warten		5-10 Minuten warten - atemerleichternde Körperhaltung - Lippenbremse
4. Messen		Ermitteln sie ihre Lungenfunktionswerte: Peak-Flow, Einsekundenkapazität (FEV1), Gesamtkapazität (FVC)
Falls keine Besserung eintritt:		
5. Inhalieren		Entweder: Zwei Hübe eines kurzwirksamen <b>Betamimetikums</b> (Bedarfsspray; am besten mit Inhalationshilfe)  Oder: Inhalation atemwegserweiternder Medikamente, bspw. 3-5 Tropfen eines kurzwirksamen <b>Betamimetikums</b> und 250-500 mg eines kurzwirksamen <b>Anticholinergikums</b>
5. Einnehmen		<b>40-50 mg Kortison</b> (Tablette) → Die Kortison-Tablette beruhigt die Atemwege und macht sie empfänglicher für das Betamimetikum  <b>Hinweis: Der Name Ihrer Medikamente für diesen Fall ist im Aktionsplan auf Rückseite vom Arzt zu vermerken.</b>
6. Warten		5-10 Minuten warten - atemerleichternde Körperhaltung - Lippenbremse
7. Messen		Ermitteln sie ihre Lungenfunktionswerte: Peak-Flow, Einsekundenkapazität (FEV1), Gesamtkapazität (FVC)
		<b>Bei weiterer Verschlechterung: Notarzt rufen! Tel.: 112</b>

# Individueller COPD-Aktionsplan

Bitte gemeinsam mit Ihrem koordinierendem Arzt handschriftlich ausfüllen.  
(In grau ist ein Beispiel für einen Aktionsplan skizziert)

Schätzen Sie anhand Ihrer Beschwerden die Situation Ihrer Lunge ein.		
Stabile Lunge	Instabile Lunge	Infekt
Sie haben tagsüber selten Atemnot.	Sie haben tagsüber öfter Atemnot.	Verstärkte Atemnot.
Sie haben tagsüber selten Husten.	Der Husten verstärkt sich.	Vermehrter Husten.
Sie haben wenig Auswurf.	Der Auswurf nimmt zu und verändert sich.	Zunahme von Menge und Zähigkeit des Auswurfs, der sich bei einem bakteriellen Infekt grün-Gelb verfärbt.
Sie sind normal belastbar.	Ihre Belastbarkeit nimmt ab.	Deutlich eingeschränkte Belastbarkeit.
Der Verbrauch Ihrer Bedarfssprays ist unverändert.	Sie müssen Ihr Bedarfsspray öfter anwenden.	Sie müssen Ihr Bedarfsspray häufig anwenden.
Keine Zeichen eines Infektes.	Zeichen eines Infektes können auftreten.	Allgemeines Krankheitsgefühl, Schwitzen, Halsschmerzen, Fieber.
Ihr Lungenfunktionswerte (PEF, FEV1, FEV) entsprechen Ihren Normwerten.	Ihr Lungenfunktionswerte (PEF, FEV1, FEV) sinken.	Ihr Lungenfunktionswerte (PEF, FEV1, FEV) sind deutlich erniedrigt.

Stabile Lunge	Instabile Lunge	Bronchialinfekt
<b>Bedarfsmedikation 1:</b> Bei Bedarf kurzwirksames Betamimetikum (Bsp: Berotec)	<b>Bedarfsmedikation 1:</b> 3-4 mal 2 Hübe eines kurzwirksamen Betamimetikums (Bsp: Berotec)	<b>Bedarfsmedikation 1:</b> 3-4 mal 2 Hübe eines kurzwirksamen Betamimetikums (Bsp: Berotec)
	<b>Bedarfsmedikation 2:</b>	<b>Bedarfsmedikation 2:</b> NAC (1-1-1) (Secretolytikum)
		<b>Kortison:</b> Kortisontabletten (Bsp: Decortin H 50 mg (1-0-0))
<b>Hinweis:</b>	<b>Hinweis:</b> Bei fortbestehender Instabilität behandelnden Arzt kontaktieren	<b>Hinweis:</b> Bei Instabilität/ gelb-grünem Auswurf behandelnden Arzt kontaktieren