



# Allergie-Notfallset Checkliste


Allergien und auch ihre Behandlung können sich mit der Zeit verändern, dein Notfallplan sollte also immer auf dem neusten Stand sein. Diese Checkliste hilft dir dabei, dich gezielter auf einen Termin bei der Ärztin oder beim Arzt vorzubereiten.

## Was löst die schwere allergische Reaktion bei dir aus?

 Nahrungsmittel

 Medikamente

Sonstiges

 Insektengift  
(Biene/Wespe)

 Latex

---



---

## Dinge, über die du vor dem Arzttermin nachdenken solltest

Notizen

Hat sich dein  
Gesundheitszustand oder  
deine Allergie verändert?

---



---



---

Kam es seit dem letzten  
Termin zu einer schweren  
allergischen Reaktion?

---



---



---

Fühlst du dich sicher im Umgang  
mit deinen Notfallmedikamenten?  
Weißt du, wann und wie sie  
angewendet werden?

---



---



---

Machst du dir Sorgen um die  
Anwendung deines  
Notfallmedikaments durch  
andere Personen, falls du nicht  
in der Lage dazu bist?

---



---



---

Gibt es sonst noch etwas,  
das die Ärztin oder der Arzt  
wissen sollte?

---



---



---



## Allergie-Notfallset Checkliste

### Was du mitbringen solltest

Notizen

- |  |  |                |
|--|--|----------------|
| <input type="checkbox"/> Notfallmedikamente zur Überprüfung des Verfallsdatums (falls vorhanden) | <input type="checkbox"/> Medikamentenliste                       | _____          |
| <input type="checkbox"/> Allergie-Notfallplan (falls vorhanden)                                  | <input type="checkbox"/> Bei Kindern:<br>Aktuelles Gewicht in kg | _____<br>_____ |

### Vorschläge für Fragen an die Ärztin oder den Arzt

#### Allergie-Notfallplan überprüfen

- Sind alle Schritte noch passend für meinen aktuellen Gesundheitszustand?
- Deckt der Plan die richtigen Symptome ab, auf die ich achten sollte?
- Gibt es noch etwas, das ich tun kann, um die Allergieauslöser zu Hause oder unterwegs zu vermeiden?

#### Notfallmedikamente überprüfen

- Sind meine aktuellen Medikamente noch die beste Wahl?
- Gibt es Besonderheiten bei der Lagerung zu beachten?
- Wie kann ich sicherstellen, dass ich genug Medikamente zu Hause oder bei der Arbeit habe?

Notizen

---



---



---



---

### Vorausschauend planen

Notizen

- |   |                |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> Sollte ich einen Folgetermin vereinbaren?  | _____          |
| <input type="checkbox"/> Gibt es Tipps, die mir dabei helfen können, Verfallsdaten und Änderungen im Blick zu behalten? | _____<br>_____ |

Du machst das großartig  
– wir sind einfach hier, um zu unterstützen.