

Auch wenn die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) nicht heilbar ist, können Sie diese in den Griff bekommen. Voraussetzung ist, dass Sie Ihren Peak Flow im Blick haben und verstehen lernen, welche Einflüsse Ihre Erkrankung verschlechtern. Ein COPD-Tagebuch hilft Ihnen dabei. Sie sollten es auch und vor allem dann verwenden, wenn besondere Umstände eintreten. Zum Beispiel, wenn die Therapie angepasst wird, wenn Sie einmal krank sind oder Stress haben.

Die Peak-Flow-Messung ist ein „kleiner“ Lungenfunktionstest. Messen Sie einfach regelmäßig Ihren Peak-Flow-Wert und tragen Sie ihn in das Tagebuch ein. Halten Sie außerdem die Symptome und Beschwerden sowie alle Medikamente fest, die Sie einnehmen. Orientierung gibt Ihnen Ihr Peak-Flow-Bestwert. Das ist der höchste Wert, den Sie in einer beschwerdefreien Zeit von zwei Wochen messen.

So entwickeln Sie mithilfe des Tagebuchs ein Gespür dafür, was Sie selbst tun können, um Anfällen von Atemnot gezielt vorzubeugen.

KW 1 / 20 22

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Datum	<u>3.1.</u>	<u>4.1.</u>	<u>5.1.</u>	<u>6.1.</u>				
Uhrzeit	8 <sup>00</sup> 14 <sup>00</sup> 20 <sup>00</sup>							
Peak-Flow-Werte in l/Min. (ankreuzen)	300	280	280	300				
Symptome	Keine = 0 gering = 1 mäßig = 2 stark = 3							
Husten	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>				
Atemnot	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>0</u>				
Auswurf	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>				
Anderes Symptom:	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>				
Bedarfsmedikation Anzahl der Hübe								
Medikament	<u>0</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>0</u>				
Medikation in dieser Woche	Name		Dosis		Name		Dosis	
1.	<u>Medikamentenname</u>		<u>3x1</u>		1.			
2.					2.			