


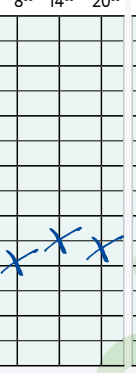


Asthma lässt sich heute in den meisten Fällen gut beherrschen. Voraussetzung ist, dass Sie Ihren Peak Flow im Blick haben und verstehen lernen, welche Einflüsse Ihr Asthma verschlechtern. Ein Asthmatagebuch hilft Ihnen dabei. Sie sollten es auch und vor allem dann verwenden, wenn besondere Umstände eintreten. 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 für Ihre Erkrankung und können reagieren, bevor es zu einem Asthmaanfall kommt.

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>	8 <sup>00</sup> 14 <sup>00</sup> 20 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup> 14 <sup>00</sup> 20 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup> 14 <sup>00</sup> 20 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup> 14 <sup>00</sup> 20 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup> 14 <sup>00</sup> 20 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup> 14 <sup>00</sup> 20 <sup>00</sup>	
Peak-Flow-Werte in l/Min. (ankreuzen)								
<b>Symptome</b> Keine = 0 gering = 1 mäßig = 2 stark = 3								
Husten	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Atemnot	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Auswurf	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Anderes Symptom:	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<b>Bedarfsmedikation</b> Anzahl der Hübe								
Medikament	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<b>Vermutete Auslöser eines Asthmaanfalls</b> z.B. Infekt, Stress, Kontakt zu Tieren		<u>Infekt</u>	<u>Infekt</u>	<u>Infekt</u>				
<b>Medikation in dieser Woche</b>								
Name	Dosis	Name	Dosis					
1. <u>Medikamentenname</u>		1.						
2.		2.						