

Die Peak-Flow-Messung bei Asthma und COPD

Alltägliche Routine für Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen – Eine Anleitung um den Peak-Flow-Wert bei Asthma oder COPD möglichst genau zu messen:

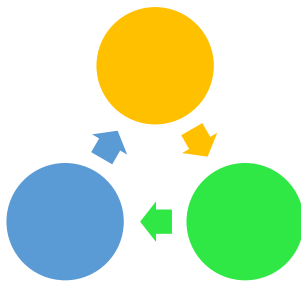
Durchführung einer Peak-Flow-Messung

Messen Sie Ihre Peak-Flow-Werte regelmäßig, wenn möglich immer zur gleichen Tageszeit.

1. Nehmen Sie dazu das geöffnete PeakFlow – Meter zur Hand.
2. Schieben Sie den Zeiger des Gerätes bis zum unteren Ende der Skala auf Null.
3. Stellen oder Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie so tief wie möglich ein.
4. Umschließen Sie das Mundstück des Gerätes fest mit den Lippen.
5. Atmen Sie so schnell und kräftig wie möglich aus. Vermeiden Sie dabei zu husten oder zu spucken. Durch den Atemstoß schießt der Zeiger nach oben. Er zeigt nun Ihren Peak-Flow-Wert an.

Schieben Sie den Zeiger wieder zurück auf Null. Führen Sie insgesamt drei Messungen durch. Tragen Sie den höchsten Wert mit Datum und Uhrzeit in Ihr Peak-Flow-Tagebuch ein.

Das Ampelsystem vom PeakFlow – Meter:



Das individuell einstellbare Ampelschema hilft Ihnen, die erzielten Peak-Flow-Werte zu interpretieren bzw. einzelne Peak-Flow-Messungen in Relation zu Ihrem Normalwert zu setzen.

So stellen Sie das Ampelsystem ein: Stellen Sie den grün-gelben Pfeil auf 80% des individuellen Peak-Flow-Bestwertes ein.

Schieben Sie den gelb-roten Pfeil auf die Hälfte des Peak-Flow-Bestwertes (50%). Anhand des Ampelschemas sehen Sie nun, ob sich Ihr Peak-Flow-Wert im grünen Bereich befindet oder akuter Handlungsbedarf besteht.

Grüne Zone

- Ihre Peak-Flow-Werte liegen zwischen 80 und 100% des persönlichen Bestwertes
- Keine Symptome: normale Belastbarkeit, ungestörter Schlaf
- In diesem Bereich sollten Sie ständig sein

Gelbe Zone

- Ihr Peak-Flow liegt zwischen 50 - 80% des persönlichen Bestwertes.
- Symptome: Husten, Giemen, verminderte Belastbarkeit, gestörter Schlaf.
- Ein Peak-Flow in diesem Bereich signalisiert Handlungsbedarf. Leiten Sie Maßnahmen zur Verbesserung Ihrer Peak-Flow-Werte ein und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Rote Zone

- Ihr Peak-Flow beträgt weniger als 50% des persönlichen Bestwertes.
- Symptome: Husten, Atemnot, Schwierigkeiten beim Gehen und Sprechen.
- Ein Peak-Flow in diesem Bereich signalisiert dringenden Handlungsbedarf. Nehmen Sie Ihre Notfallmedikamente und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Protokolle und Tagebücher zum eintragen finden Sie im Netz oder als App von den unterschiedlichsten Anbietern:

www.lungeninformationsdienst.de, www.pari.com, Peak Flow App, Asthma Tracker App ...

