

Peak-Flow-Messung

Woche 1

Datum	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Uhrzeit	6.00 12.00 18.00 22.00	6.00 12.00 18.00 22.00	6.00 12.00 18.00 22.00
Peak-Flow-Werte in l / Min.			
600			
550			
500			
450			
400			
350			
300			
250			
200			
150			
100			

Husten *	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Atemnot *	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Auswurf *	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
andere Symptome *	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bedarfsmedikament: Anzahl der Hübe	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Besonderheiten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Asthmamedikation in dieser Woche	Name	Dosis	
	1.		
	2.		
	3.		

* kein = 0 / gering = 1 / mäßig = 2 / stark = 3

Anbei die Adressen einiger Hersteller / Händler:

R. Cegla GmbH & Co. KG
Medizinisch - Technische Geräte
Postfach 1225
56402 Montabaur
www.cegla.de

Vitalograph GmbH
Jacobsenweg 12
22525 Hamburg
www.vitalograph.de

Omron Medizintechnik
John-Deere-Straße 81 a
68163 Mannheim
www.omron-medizintechnik.de

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe
Telefon (0 52 52) 93 36 15
Telefax (0 52 52) 93 36 16
eMail: kontakt@atemwegsliga.de
Internet: www.atemwegsliga.de

 www.facebook.com/atemwegsliga.de

 www.twitter.com/atemwegsliga

 www.youtube.com/user/atemwegsliga



Unser Video zur Peak-Flow-Messung finden Sie auf unserem YouTube-Kanal.

Peak-Flow-Messung

DEUTSCHE
ATEMWEGLIGA E. V.



Stand: 2013 Bildquelle: Atemwegsliga / iKOMM



Deutsche Atemwegsliga e. V.

Informationsblatt



Mit dem **Peak-Flow-Meter**, einem einfachen mechanischen oder auch elektronischem Messgerät, können Sie zu jeder Zeit und an jedem Ort die Weite Ihrer Atemwege bestimmen. Der Begriff „Peak-Flow“ steht für Spitzenfluss, d. h. das Gerät macht also eine „ganz“ kleine Lungenfunktionsmessung und bestimmt die maximale Strömungsgeschwindigkeit der Atemluft während der Ausatmung (Einheit: Liter pro Minute).

So erfolgt eine korrekte Messung:

- Messen Sie immer im Stehen.
- Stellen Sie den Zeiger auf Null.
- Halten Sie das Gerät waagrecht vor den Mund, atmen Sie tief ein und halten Sie kurz die Luft an.
- Umschließen Sie das Mundstück fest mit den Lippen.
- Atmen Sie schnell und mit aller Kraft aus, so als wollten Sie eine Kerze ausblasen. Wichtig ist ein kurzer Atemstoß, atmen Sie nicht so lange wie möglich aus.
- Bei einem mechanischen Peak-Flow-Meter verschiebt Ihr Atemstoß den Zeiger, der erreichte Wert ist das Maß Ihrer augenblicklichen Atemwegsweite. Bei einem elektronischen Peak-Flow-Meter wird der erreichte Wert im Display angezeigt.
- Führen Sie drei Messungen durch, und notieren Sie den höchsten Wert.

Oft schleichen sich bei der Benutzung des Peak-Flow-Meters **Fehler** ein. Vermeiden Sie die folgenden **Fehler**:

- Zu schwacher Atemstoß.
- „Husten“ in das Gerät.
- Behinderung des Messzeigers mit den Fingern (gilt nur für mechanische Peak-Flow-Meter).
- Verschließen der Öffnungen (Auslassdüsen) mit den Fingern.

Genauso wichtig wie die korrekte Messtechnik ist die Interpretation der Messwerte, denn was nutzt Ihnen eine Zahl, wenn Sie nicht wissen, was sie bedeutet.

Persönlicher Peak-Flow-Bestwert:

Die Peak-Flow-Meter sind nicht geeicht, zudem gibt es sie in unterschiedlichen Ausführungen und die Werte verändern sich, wenn die Geräte älter werden. Daher ist für Sie Ihr **persönlicher Bestwert** entscheidend, den Sie auf Ihrem eigenen Gerät unter **optimalen Bedingungen**, auch mit Medikamenten, erreicht und dokumentiert haben. Erfahrungsgemäß müssen Sie einige Wochen regelmäßig messen, um Ihren persönlichen Bestwert zusammen mit Ihrem Arzt zu bestimmen.

Niedrige oder fallende Peak-Flow-Werte:

Die Atemwege werden enger, die Stabilität der Atemwege verschlechtert sich, Sie müssen mit Ihrem Arzt Kontakt aufnehmen.

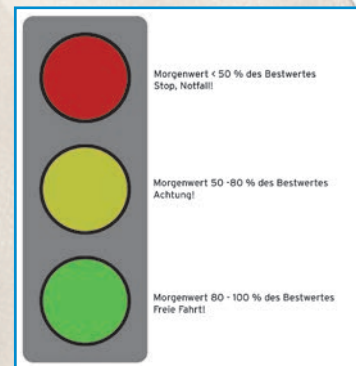
Stabile oder steigende Peak-Flow-Werte:

Ihnen geht es gut, Sie dürfen aber Ihre Medikamente keinesfalls absetzen, sondern müssen diese wie verordnet weiter einnehmen.

Eine genauere Interpretation der Peak-Flow-Werte mit Hilfe des **Ampelsystems** kann man in einer Patientenschulung erlernen.

Um einen zuverlässigen Überblick über die Stabilität der Atemwege zu erhalten, sind **regelmäßige Peak-Flow-Kontrollen**

wichtig: **Mindestens einmal pro Tag**, z. B. am Morgen, muss gemessen werden; immer wenn Sie das **Gefühl von Atemnot** haben; **häufiger** bei einem **Bronchialinfekt** oder bei einer **Umstellung der Medikamente**.



Mein Tagebuch: Die Erkrankung immer im Blick:

Für die Selbstkontrolle der Erkrankung gibt es von der Deutschen Atemwegsliga ein handliches Patiententagebuch. Protokollieren Sie regelmäßig die Symptome und die Peak-Flow-Werte in diesem Tagebuch, dann erhalten Sie bald einen sicheren Überblick über den Verlauf Ihrer Erkrankung. Zeigen Sie dieses Tagebuch bei jedem Besuch Ihrem behandelnden Arzt, dann können Sie mit ihm besprechen, ob eine Anpassung der Medikamente erforderlich ist.

Wie erhalten Sie ein Peak-Flow-Meter?

Es gibt mechanische oder elektronische Peak-Flow-Meter. Ihr Arzt kann Ihnen ein Gerät verordnen. Das Rezept reichen Sie dann in Ihrer Apotheke oder einen Sanitäts-Fachgeschäft ein.

Wie pflegen Sie Ihr Peak-Flow-Meter?

Sie sollten Ihr Peak-Flow-Meter regelmäßig reinigen: Mechanische Peak-Flow-Meter können Sie mit Wasser und wenig Spülmittel reinigen. Anschließend spülen Sie mit klarem Wasser nach und stellen das Peak-Flow-Meter zum Trocknen auf den Kopf. Bei einigen Geräten kann man das Mundstück auch abnehmen und separat reinigen. Bei elektronischen Geräten muss die Außenseite regelmäßig mit einem Tuch gereinigt werden. Nur das Mundstück sollten Sie - wenn möglich - abnehmen und spülen. Bitte beachten Sie die Herstellerhinweise Ihres Gerätes.