

Was ist ein Peak-Flow?

Das „Peak-Flow-Meter“ ist ein Messgerät, das Ihnen zur Selbstkontrolle Ihrer Atemwegs-Erkrankung dient. Mit diesem Gerät können Sie selbst Ihren Atemstoß messen. Dadurch können Sie den Zustand Ihrer Atemwegserkrankung jederzeit selbst rasch und einfach überprüfen.

Was bedeuten die Messwerte?

Der Peak-Flow Messwert gibt an, wie schnell Sie Luft aus Ihrer Lunge ausatmen können. Der Wert wird höher sein, wenn es Ihnen gut geht, und niedriger, wenn die Atemwege verengt sind. Die Peak-Flow Messwerte sind ein nützlicher Hinweis für die Öffnung Ihrer Atemwege.

Wie misst man mit dem Peak-Flow-Meter?

- Stellen Sie sich aufrecht hin
- Stellen Sie den Messzeiger auf „Null“ → bei der Messung Zeiger nicht festhalten
- Atmen Sie tief ein
- Nehmen Sie das Mundstück in den Mund zwischen die Zähne → Lippen fest um das Mundstück schließen
- Dann atmen Sie für **eine Sekunde** so fest und so schnell aus wie sie können
- Wiederholen Sie dies noch **zweimal**
- Den **besten** Wert tragen Sie in die Peak-Flow Tabelle ein (= Peak-Flow-Meter Kurve)
- Messen Sie **morgens** nach dem Aufstehen und **abends** jeweils **vor** und **30 – 45 min. nach** Ihren langwirksamen bronchialerweiternden Medikamenten

So tragen Sie Ihre Werte ein:

Datum

Peak-Flow-Werte

X = vor den Atemwegs-Medikamenten
O = 30 – 45 min. nach den Atemwegs-Medikamenten

Datum	Uhrzeit	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends
	500						
	450						
	400						
	350						
	300						
	250						
	200						
	150						
	100						
Husten *		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atemnot *		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auswurf *		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Symptome *		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bedarfsmedikation		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medikation in dieser Woche (Name und Dosis)		1. _____		2. _____		3. _____	

Symptome

Medikamente

Anzahl der Hübe Notfall/Bedarfspray

Pflege und Reinigung Ihres Peak-Flow-Meters:

- Das Gerät **mindestens alle zwei Wochen** reinigen.
- **Per Hand:** mit warmem Wasser und einer milden Flüssigseife sorgfältig abspülen und vor dem nächsten Gebrauch vollständig an der Luft trocknen lassen.
- **Spülmaschine:** ihr Peak-Flow ist Spülmaschinenfest, bitte verwenden Sie zur Reinigung nur den oberen Geschirrkorb und eine maximale Temperatur von 50 Grad Celsius.
- **Optimale Aufbewahrungsbedingungen:** bei Raumtemperatur und relativer Luftfeuchtigkeit von 30 % - 70 %. Maximale Temperaturen 0°C – 50°C.