

ASTHMA-TAGEBUCH INFOBLATT

KENNE DEIN ASTHMA

Asthma ist in seiner Ausprägung vielfältig und verläuft nicht bei jedem gleich. Daher gilt: Je mehr Du über Dein Asthma weißt, desto besser hast Du es im Griff.

Ein wichtiger Baustein für mehr Kontrolle: das Asthma-Tagebuch. Notiere jeden Tag Deine Peak-Flow-Werte (maximale Geschwindigkeit bei der Ausatmung), Symptome, vermutete Auslöser und den Einsatz Deines Asthma-Sprays. Mit der Zeit kannst Du so Muster erkennen und Deine persönlichen Trigger identifizieren. Das hilft Dir, Dinge oder Situationen zu vermeiden, die bei Dir Asthmasymptome hervorrufen können.

Mit dem Asthma-Tagebuch lernst Du zudem, den Verlauf Deiner Krankheit und wie sie sich auf Dich auswirkt, besser zu verstehen. So fällt es Dir beim nächsten Besuch bei Deiner Lungenfachärztin oder Deinem Lungenfacharzt sicher einfacher, über Deine Bedürfnisse oder Probleme und geeignete Therapiemaßnahmen zu sprechen.

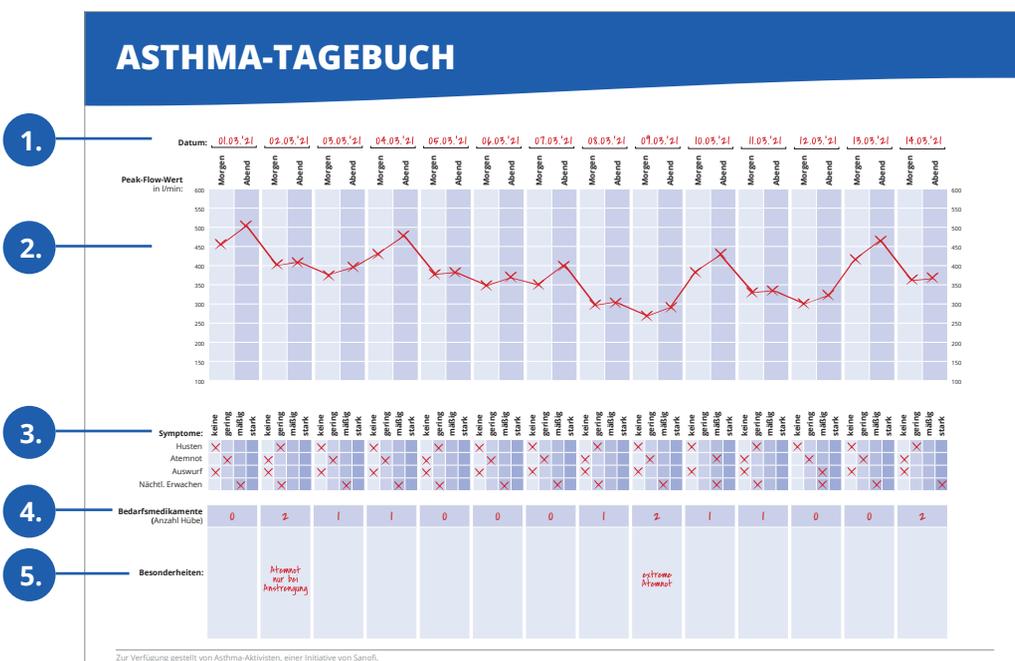
Nimm Dein Tagebuch gegebenenfalls zum nächsten Arztbesuch mit.

MACH DAS TAGEBUCH ZU DEINER TÄGLICHEN ROUTINE

So geht's!

1. Datum eintragen
2. Morgens und abends: Peak-Flow-Wert messen und Messpunkte in Vorlage übertragen
3. Abends: Symptome (Husten, Atemnot, Auswurf und nächtliches Erwachen) nach Schweregrad (keine, gering, mäßig oder stark) beurteilen
4. Abends: Anzahl der Hübe des Bedarfsmedikaments (Asthma-Spray) an diesem Tag eintragen (falls zutreffend)
5. Abends: Weitere Beschwerden oder Besonderheiten notieren, z. B. Pollenflug, Details zu Symptomen und möglichen Auslösern (Lebensmittel, die Du gegessen hast, wo Du Dich befunden hast, als die Probleme begannen, ...), etc.

So sieht ein Beispiel aus!



PEAK-FLOW-MESSGERÄT: DER TACHO FÜR DEINE ATEMWEGE!

Um die Leistungsfähigkeit der Atemwege zu testen, wird mit einem kleinen Gerät, dem Peak-Flow-Meter, die maximale Geschwindigkeit bei der Ausatmung gemessen, wie ein Tacho im Auto. Das regelmäßige Messen und Dokumentieren des Peak-Flow-Wertes kann Veränderungen anzeigen, bevor sie spürbar sind. Der Peak-Flow-Wert hilft Dir also, Deinen eigenen Gesundheitszustand besser einschätzen zu können. Bemerkest Du Veränderungen in den Peak-Flow-Werten, kontaktiere Deine Ärztin oder Deinen Arzt. Gemeinsam könnt Ihr herausfinden, was die Ursache ist und eventuell notwendige Anpassungen an der Therapie vornehmen.



Wenn Du kein Peak-Flow-Messgerät hast, sprich mit Deinen behandelnden Ärzt*innen darüber, ob dies für Dich passend ist.

So geht's:

Miss Deinen Peak-Flow wenn möglich immer zur gleichen Zeit und in aufrechter Position (am besten im Stehen):

1. Stecke das Mundstück auf.
2. Schiebe den Zeiger des Gerätes bis zum Anschlag nach unten (auf 0).
3. Atme tief ein.
4. Halte das Gerät waagrecht und umschließe das Mundstück fest mit den Lippen.
5. Atme so schnell und kräftig wie möglich in das Messgerät. Berühre dabei nicht den Zeiger.
6. Notiere Dir den Peak-Flow-Wert (Zahl neben dem Zeiger).
7. Schiebe den Zeiger wieder auf Null. Führe insgesamt 3 Messungen durch und trage den höchsten Wert mit Datum und Uhrzeit in Dein Tagebuch ein.
8. Reinige zum Schluss den Peak-Flow-Meter und bewahre ihn hygienisch auf.

