

## Personalien

Name

Straße, Ort

Angehörige

Hausarzt (Stempel)

Bekannte Allergien

Unverträglichkeiten

Schmerz- oder Rheumamittel

Penicillin

andere: \_\_\_\_\_

Ständige Medikamente wegen anderer Erkrankungen

Persönlicher Peak-Flow-Bestwert (l/Min.)

Theophyllinspiegel (mg/l)/Datum

bei Theophyllin-Dosierung (mg pro Tag)

## Mein Asthma-Tagebuch

### Liebe Patientin, lieber Patient,

dieses Asthma-Tagebuch soll Ihnen helfen, besser mit Ihrem Asthma zu leben und die Behandlung eigenverantwortlich bestmöglich zu gestalten. Bitte tragen Sie Ihre Peak-Flow-Werte und eventuelle Beschwerden ein. Nehmen Sie das Tagebuch zu Ihren Arztbesuchen mit und helfen Sie so Ihrem Arzt bei der Beurteilung Ihrer Medikation und Ihres Asthmas.

Zusätzlich zu den regelmäßigen Messwerten tragen Sie bitte auch Ihre persönlichen Daten und die anhand Ihres persönlichen Bestwertes berechneten Peak-Flow-Werte in das Ampelschema ein. So können Sie die täglichen Werte leicht abgleichen und gegebenenfalls die Medikation rechtzeitig anpassen.

**Wir wünschen Ihnen gute Besserung!**  
**Ihre MEDA Pharma**

### So wenden Sie das Peak-Flow-Meter richtig an

Das Peak-Flow-Meter ist ein einfaches Messgerät, das Ihnen hilft, Ihre Lungenfunktion selbstständig zu überprüfen. Bitte lassen Sie sich das Gerät bei der ersten Anwendung unbedingt erklären, um sicherzustellen, dass Sie es richtig anwenden.




- Schieben Sie den Zeiger des Gerätes bis zum Anschlag nach unten.
- Atmen Sie tief ein.
- Umschließen Sie das Mundstück fest mit den Lippen.
- Pusten Sie so kräftig wie möglich mit einem Atemstoß in das Peak-Flow-Meter hinein.

Wiederholen Sie diesen Messvorgang zwei- bis dreimal. Den besten Wert tragen Sie bitte in das Protokoll ein. Sie sollten Ihre Peak-Flow-Werte regelmäßig messen. Messen Sie möglichst zur gleichen Zeit, z. B. nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen.

### So nutzen Sie Ihr digitales Asthma-Tagebuch

1. Sie können das Tagebuch mit dem Acrobat® Reader öffnen, ausfüllen und speichern.
2. Füllen Sie zu Beginn bitte alle Basisinformationen zu Ihrer Person, Ihrer Medikation und Ihrem Asthma aus und speichern Sie das Asthma-Tagebuch auf Ihrem PC.
3. Das Asthma-Tagebuch enthält ein Wochenblatt zum Eintragen Ihrer Peak-Flow-Werte. Dieses können Sie immer wieder verwenden, indem Sie es jeweils unter Angabe der aktuellen Woche speichern. So behalten Sie langfristig den Überblick über Ihre Werte.

# Mein Asthma-Tagebuch

Das müssen Sie beachten	Ampelphasen	
<p><b>Peak-Flow-Wert 80 bis 100 % des Bestwertes.</b> Nehmen Sie täglich die von Ihrem Arzt verordnete Dauermedikation (grüner Bereich):</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p> <p>Ihr Bedarfsmedikament (Handelsname) bei Atemnot, Engegefühl, Husten (krampflösendes Spray oder Pulver).</p> <p>_____</p>	<p>Ihre Peak-Flow-Werte liegen zwischen _____ und _____ (80 bis 100 % des persönlichen Bestwertes).</p> <p>Die Farbe Grün sagt Ihnen – wie eine grüne Ampel –, dass Ihr Asthma gut eingestellt ist.</p> <p>Mit Hilfe der täglichen Dauermedikation werden die asthmatischen Beschwerden auf ein Minimum gesenkt und die Belastungen des Alltags gut bewältigt; Sie wachen nachts nicht oder nur selten wegen Atemnot auf.</p> <p>Ihre Bedarfsmedikation benötigen Sie selten.</p> 
<p><b>Peak-Flow-Wert 50 bis 80% des Bestwertes.</b> Erhöhen Sie Ihre Medikamente wie angegeben (gelber Bereich):</p> <p>Vereinbaren Sie einen Arzttermin für die nächsten Tage! Messen Sie Ihre Peak-Flow-Werte viermal täglich!</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____</p>	<p>Liegen die Peak-Flow-Werte zwischen _____ und _____ (50 bis 80 % des persönlichen Bestwertes), haben sich die bronchiale Entzündung und die Verkrampfungsbereitschaft verstärkt. Zunehmende Atemnot, Husten und Giemen sind die Folgen.</p> <p>Die nächtlichen Beschwerden nehmen zu, das krampflösende Spray oder Pulver wird öfter gebraucht und scheint nicht mehr so gut zu wirken.</p> <p>Die tägliche Dauermedikation reicht nicht mehr aus, die Medikamente müssen für eine gewisse Zeit dem schlechteren Zustand angepasst werden. Ziel ist es, die Peak-Flow-Werte des grünen Bereichs wieder zu erreichen.</p> 
<p><b>Peak-Flow-Wert unter 50 %.</b> Folgende Notfallmedikamente müssen Sie sofort einnehmen (roter Bereich):</p> <p>Wenn Ihre Peak-Flow-Werte nach 20 Minuten nicht um wenigstens 40 bis 50 Einheiten steigen, rufen sie den Notarzt (Telefon 112, in Bayern 19222)!</p> <p>Suchen Sie – auch bei Besserung – spätestens am nächsten Tag Ihren behandelnden Arzt auf.</p>	<p>1. 2 bis 4 Hübe Ihres Bedarfsmedikamentes möglichst mit Inhalierhilfe inhalieren.</p> <p>_____</p> <p>2. Keine Besserung nach 10 Minuten → nochmals 2 bis 4 Hübe Ihres Bedarfsmedikamentes inhalieren.</p> <p>_____</p> <p>25 bis 50 mg Prednisolon (Kortison-Tabletten) einnehmen.</p> <p>_____</p> <p>3. Keine Besserung: Notarzt anrufen! Telefon: _____</p>	<p>Das Peak-Flow-Meter zeigt Werte unter _____ (unter 50 % des persönlichen Bestwertes), trotz Inhalation.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Versuchen Sie ruhig zu bleiben.</li> <li>- Wenden Sie atemtechnische Hilfestellungen an (Lippenbremse, Kutschersitz u. a.).</li> <li>- Nehmen Sie sofort die Notfallmedikamente ein!</li> </ul> <p>Anzeichen eines gefährlichen Asthmaanfalls:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ständige Atemnot in Ruhe oder beim Sprechen.</li> <li>- Plötzliche, starke Zunahme der Atemnot, die seit Tagen schon öfter zu spüren war.</li> <li>- Unbeherrschbarer Husten mit zunehmendem Engegefühl.</li> </ul> 

# Mein Asthma-Tagebuch

Woche

Datum

Uhrzeit 6<sup>00</sup> 12<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 22<sup>00</sup>

6<sup>00</sup> 12<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 22<sup>00</sup>

6<sup>00</sup> 12<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 22<sup>00</sup>

6<sup>00</sup> 12<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 22<sup>00</sup>

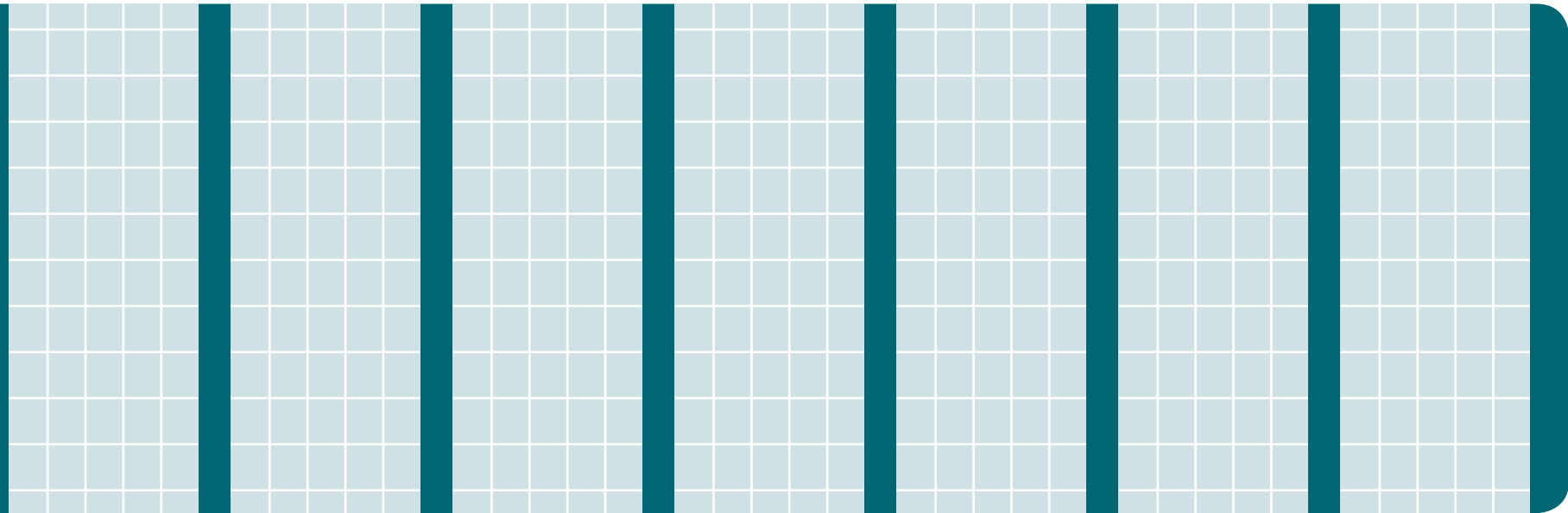
6<sup>00</sup> 12<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 22<sup>00</sup>

6<sup>00</sup> 12<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 22<sup>00</sup>

6<sup>00</sup> 12<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 22<sup>00</sup>

Peak-Flow-Werte in l/Min.

600  
550  
500  
450  
400  
350  
300  
250  
200  
150  
100



	kein	gering	mäßig	stark	kein	gering	mäßig	stark	kein	gering	mäßig	stark	kein	gering	mäßig	stark	kein	gering	mäßig	stark	kein	gering	mäßig	stark				
Husten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bedarfsmedikament: Anzahl der Hübe	<input type="text"/>				<input type="text"/>				<input type="text"/>				<input type="text"/>				<input type="text"/>				<input type="text"/>							
Besonderheiten	<input type="text"/>				<input type="text"/>				<input type="text"/>				<input type="text"/>				<input type="text"/>				<input type="text"/>							

Asthmamedikation in dieser Woche

Name	Dosis
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

Name	Dosis
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____