

Persönlicher Asthma-Selbstmanagementplan

Name: _____, geb. _____

Dosis						
	<u>Medikament</u>	Morgens	Mittags	Abends	Bei Bedarf	Im Notfall
1						
2						
3						
4						
5						

Peak-Flow-Werte richtig einordnen

Ihr persönlicher
 Peak-Flow-Bestwert: _____ l/min

Messen Sie unter optimaler med. Therapie in einer stabilen Phase Ihrer Erkrankung 14 Tage lang Ihren Peak-Flow. Der höchste Wert, den Sie hierbei erreichen, entspricht Ihrem persönlichen Peak-Flow-Bestwert.

Liegt Ihr Peak-Flow-Wert im Vergleich zum Bestwert

a) über 80%: _____ l/min



Freie Fahrt

Ihre Peak-Flow-Werte sind völlig in der Norm.

Liegt Ihr Peak-Flow-Wert im Vergleich zum Bestwert

b) zw. 50% & 80%: _____ l/min



Achtung

Ihre Medikamente müssen angepasst werden, bis die Peak-Flow-Werte wieder „im grünen Bereich“ sind. Besprechen Sie das Vorgehen mit Ihrem Arzt

Liegt Ihr Peak-Flow-Wert im Vergleich zum Bestwert

c) unter 50%: _____ l/min



Notfall

Bewahren Sie Ruhe und befolgen Sie die unten genannten Ratschläge zum Umgang mit Notfällen

Notfälle richtig meistern

fällt Ihr Peak-Flow-Wert unter 50% Ihres persönlichen Bestwertes, dann müssen Sie Handeln:

