

Liebe Patientin,
lieber Patient,

dieses Asthma Tagebuch mit Peak-Flow-Tabelle soll Ihnen helfen, den Umgang mit Ihrer Krankheit eigenverantwortlich und souverän zu gestalten und Ihnen so zu mehr Lebensqualität verhelfen.

Bitte tragen Sie möglichst **täglich und konstant** Ihre Peak-Flow-Werte, Beschwerden und eingenommenen Medikamente ein. Vergessen Sie nicht, Ihr Asthma-Tagebuch zu Ihren Arztbesuchen mitzubringen. Sie unterstützen dadurch Ihren Arzt erheblich darin, für Sie die optimale Therapie zu finden.

Wenn Sie für sich persönlich die Wirkung der Salin® Salzlufthherapie überprüfen wollen, sollten Sie auch vermerken, wann Sie mit der Anwendung von Salin® begonnen bzw. diese unterbrochen haben.

Wichtig ist zunächst, daß Sie durch Selbstbeobachtung anhand der Peak-Flow-Tabelle Ihren persönlichen Peak-Flow-Bestwert ermitteln.

Ausgehend von diesem gilt folgendes:



Alles OK!

▪ **Peak-Flow-Wert 80 -100 % des Bestwertes:**

Nehmen Sie täglich die von Ihrem Arzt verordnete Dauermedikation.

Tragen Sie hier Ihren **Bestwert** _____ und **80 %** _____ davon ein.



Achtung!

▪ **Peak-Flow-Wert 50 – 80 % des Bestwertes:**

Erhöhen Sie Ihre Medikation wie mit Ihrem Arzt besprochen.

⇒ **Vereinbaren Sie einen Arzttermin für die nächsten Tage!**

⇒ **Messen Sie Ihre Peak-Flow-Werte viermal täglich!**

Tragen Sie hier **80 %** _____ Ihres Bestwertes und **50 %** _____ davon ein.



Gefahr!

▪ **Peak-Flow-Wert unter 50 % des Bestwertes:**

⇒ **Nehmen Sie sofort Ihre Notfallmedikamente ein!**

⇒ Versuchen Sie ruhig zu bleiben.

⇒ Wenden Sie besondere Atemtechniken an (Lippenbremse, Torwartstellung etc.)

⇒ **Wenn Ihr Peak-Flow-Wert nach 20 Minuten nicht um 40 – 50 Einheiten steigt, rufen Sie den Notarzt! Tel.-Nr.: _____**

⇒ Suchen Sie in jedem Fall spätestens am nächsten Tag Ihren behandelnden Arzt auf.

Tragen Sie hier **50 %** _____ Ihres Bestwertes ein.