



Das Peak-Flow-Meter zeigt Werte unter **50 %** Ihres persönlichen Bestwertes trotz Inhalation.

- **Versuchen Sie ruhig zu bleiben.**
- **Wenden Sie atemtechnische Hilfestellungen an (Lippenbremse, Kutschersitz u. a.)**
- **Nehmen Sie sofort die Notfallmedikamente ein!**

Anzeichen eines gefährlichen Asthmaanfalls:

- Ständige Atemnot in Ruhe oder beim Sprechen
- Plötzlich starke Zunahme der Atemnot, die seit Tagen schon öfter zu spüren war
- Unbeherrschbarer Husten mit zunehmenden Engegefühl

Wenn Ihre Peak-Flow-Werte nach 20 Minuten nicht um wenigstens 40 - 50 Einheiten steigen, rufen Sie den Notarzt (Tel. 19222)!

Suchen Sie - auch bei Besserung - spätestens am nächsten Tag Ihren behandelnden Arzt auf.



liegen Ihre Peak-Flow-Werte zwischen **50 und 80 %** des persönlichen Bestwertes, haben sich die bronchiale Entzündung und die Verkrampfungsbereitschaft verstärkt. Zunehmende Atemnot, Husten und Giemen sind die Folge.

Die nächtlichen Beschwerden nehmen zu, das krampflösende Spray wird öfter gebraucht und scheint nicht mehr so gut zu wirken.

Die täglichen 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.

Vereinbaren Sie einen Arzttermin für die nächsten Tage! Messen Sie Ihre Peak-Flow-Werte viermal täglich!



Ihre Peak-Flow-Werte liegen zwischen **80 und 100 %** des persönlichen Bestwertes.

Die Farbe Grün sagt Ihnen - wie eine grüne Ampel -, dass Ihr Asthma gut eingestellt ist.

Mit der 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. Ihre Bedarfsmedikation brauchen Sie wenig.



Asthma Ampelschema
Deutsche Atemwegsliga

Kirchplatz 16

76698 Ubstadt-Weiher

Telefon 07251 960903

www.praxis-am-kirchplatz.de

Das Peak-Flow-Meter ist ein einfaches Messgerät, mit dem Sie selbständig Ihre Lungenfunktion überprüfen können. Es ist unbedingt erforderlich, dass Sie das Gerät das erste Mal unter Anleitung benutzen:

- Stellen Sie sich zunächst aufrecht hin.
- Schieben Sie den Zeiger des Gerätes bis zum Anschlag nach unten (Null) .
- Atmen Sie so tief wie möglich ein.
- Umschließen Sie das Mundstück des Gerätes fest mit den Lippen.
- Blasen Sie in einem kurzen kräftigen Atemstoß in das Gerät
- Ihr Peak-Flow-Wert ist dort, wo der Zeiger stehen bleibt.
- Notieren Sie sich den Wert und schieben Sie den Zeiger zurück zum Anschlag (Null).
- Wiederholen Sie den Messvorgang noch zweimal. Wenn nötig, machen Sie eine Pause zwischen den Versuchen.
- Übertragen Sie den besten der drei Werte zusammen mit dem Datum in Ihr **Peak Flow Protokoll**.

Messen Sie Ihre Peak-Flow-Werte regelmäßig, wenn möglich immer zur gleichen Tageszeit und beurteilen Sie die Werte nach dem Ampelschema



Normwerttabellen

		cm	100	105	110	115	120	125	130	135
		L/min	106	132	159	185	212	238	265	291

GODFREY ET AL. BRIT. J. DIS: CHEST 64. 15 (1970)

		Größe in Meter												
		1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
Alter in Jahre	15	314	331	347	364	380	397	413	430	446	463	479	496	512
	20	305	322	338	355	371	388	404	421	437	454	470	487	503
	25	296	313	329	346	362	379	395	412	428	445	461	478	494
	30	287	304	320	337	353	370	386	403	419	436	452	469	485
	35	278	295	311	328	344	361	377	394	410	427	443	460	476
	40	269	286	302	319	335	352	368	385	401	418	434	451	467
	45	260	277	293	310	326	343	359	376	392	409	425	442	458
	50	251	268	284	301	317	334	350	367	383	400	416	433	449
	55	242	259	275	292	308	325	341	358	374	391	407	424	440
	60	233	250	266	283	299	316	332	349	365	382	398	415	431
	65	224	241	257	274	290	307	323	340	356	373	389	406	422
70	215	232	248	265	281	298	314	331	347	364	380	397	413	
75	206	223	239	256	272	289	305	322	338	355	371	388	404	
80	197	214	230	247	263	280	296	313	329	346	362	379	395	

QUANJER. 1983

		Größe in Meter												
		1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
Alter in Jahren	15	413	432	450	469	487	506	524	542	561	579	598	616	634
	20	401	419	437	455	474	493	511	530	548	566	585	603	622
	25	388	406	425	443	461	480	498	517	535	553	572	590	609
	30	375	393	412	430	448	467	485	504	522	541	560	577	596
	35	362	380	399	417	436	454	472	491	509	528	546	564	583
	40	349	367	386	404	423	441	459	478	496	515	533	552	570
	45	336	354	373	391	410	428	447	465	483	502	520	539	557
	50	323	342	360	378	397	415	434	452	471	489	507	526	544
	55	310	329	347	366	384	402	421	439	458	476	494	513	531
	60	297	316	334	353	371	389	408	426	445	463	482	500	518
	65	284	303	321	340	358	377	395	413	432	450	469	487	505
70	272	290	308	327	345	364	382	401	419	437	456	474	492	
75	259	277	296	314	332	351	369	388	406	424	443	461	480	
80	246	264	283	301	319	338	356	374	393	412	430	448	467	

QUANJER. 1983