



Asthma-Tagebuch



Hey du,

ich bin's, Arti – du kennst mich doch noch aus dem Alleleland, oder? Genau wie du habe ich Asthma. Deshalb habe ich mir dieses Asthma-Tagebuch ausgedacht. Hier trage ich jeden Tag meine Werte ein. Das Buch nehme ich dann mit zum Arzt, damit er genau sehen kann, ob mein Asthma besser oder schlechter geworden ist.

Der Arzt freut sich jedes Mal, dass ich die Werte so fleißig aufschreibe. Er weiß dann noch besser, welche Medikamente er mir geben muss, oder auf was ich sonst noch so achten soll. Und seitdem geht es mir mit meinem Asthma schon viiiiiel besser! Versuch es doch auch mal!

Grüne Grüße,
dein Arti

Magst du mir auch etwas über dich verraten?

Das bin ich:

Name:

Adresse:

Peak-Flow-Normalwert:

 l/min

Langzeitmedikamente:

(Mindern die Entzündung in deinen Atemwegen.
Die regelmäßige Einnahme ist wichtig!)

Bedarfsmedikamente:

(Weiten deine Atemwege schnell)

Und so geht's

- Drucke dir die Seiten für das Tagebuch (und wenn du möchtest auch die Erklärung) aus.
- Hefte oder klebe die Seiten zusammen, sodass du ein richtiges Tagebuch hast.
- Miss morgens und abends deinen Peak-Flow-Wert und kreuze den erreichten Wert in der Tabelle an. Verbindest du die Punkte miteinander, kannst du Schwankungen besser erkennen.
- Trage ebenfalls ein, ob du Husten hattest oder schlecht Luft bekommen hast (Atemnot). Die 0 steht für keinen Husten oder Atemnot, die 1 für ein bisschen, die 2 für etwas mehr und die 3 für starke Beschwerden.
- Bist du nachts wachgeworden? Musstest du dein Asthma-Spray nehmen? Dann schreib es auch im Tagebuch auf.
- Unter Besonderheiten könnt ihr notieren, wenn du einen Asthma-Anfall oder Atembeschwerden über den Tag hattest, oder wenn du dich in der Schule krankmelden musstest.
- In der letzten Zeile können deine Eltern oder dein Arzt noch deine Medikamente eintragen.

Alles klar? Wenn du noch Fragen hast, helfen dir deine Eltern oder dein Arzt bestimmt gerne.

So misst du deinen Peak-Flow-Wert

Es ist super leicht und geht ganz schnell:

1. Schieb den Zeiger des Peak-Flow-Meters nach ganz unten auf 0.
2. Stell dich aufrecht hin und halte das Gerät waagrecht vor deinen Mund.
3. Atme so tief du kannst ein.
4. Umschließe das Mundstück des Gerätes fest mit deinen Lippen.
5. Atme schnell und kräftig aus. Der Zeiger schnell durch deinen Atemstoß nach oben. Schreibe dir den Wert auf.
6. Stelle den Zeiger nun wieder zurück auf 0. Wiederhole die Messung noch zwei Mal.
7. Den höchsten Wert trägst du anschließend in dein Asthma-Tagebuch ein.

So füllst du dein Tagebuch aus:

Kreuze hier an, welchen Peak-Flow-Wert du gemessen hast.

Platz für das Datum

Datum
Zeit

Peak-Flow-Wert (in l/min)

Meine Ampel



Montag		Dienstag		Mittwoch	
10. März		11. März		12. März	
Morgens	Abends	Morgens	Abends	Morgens	Abends
440	440	440	400	340	340
0	0	0	0	1	1
1	1	0	0	2	2
<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
				Konnte nicht beim Sport mitmachen.	

Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
13. März		14. März		15. März		16. März	
Morgens	Abends	Morgens	Abends	Morgens	Abends	Morgens	Abends
340	320	400	380	440	440	380	380
2	2	1	0	0	0	1	1
2	2	0	0	0	0	1	1
<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein	<input type="radio"/> Ja <input checked="" type="radio"/> Nein
Bin nicht zur Schule gegangen.				Habe beim Fußball 2 Tore geschossen :)			

Male hier deine eigene Ampel mit deinen aktuellen Werten auf. Sie stehen ganz hinten im Tagebuch.

Husten (0-3)*

Atemnot (0-3)*

Nachts wach geworden?
Bedarfs-Spray benutzt?

Besonderheiten

Aktuelle Medikamente

Deine Eltern oder dein Arzt können aufschreiben, welche Medikamente du im Moment nimmst.

* 0 = kein(e), 1 = ein bisschen, 2 = mittelmäßig, 3 = stark

Hattest du Husten oder Atemnot?

Wie hast du dich diese Woche gefühlt?



Trage hier ein, wenn etwas Besonderes passiert ist.

Hier kannst du zeigen, wie du dich diese Woche gefühlt hast. Welches Gesicht passt?



Auf den ersten Blick: deine Ampel

Zusammen mit deinem Arzt legt ihr deine persönliche Ampel fest.

Du kannst sie in deinem Tagebuch aufmalen. So siehst du auf den ersten Blick, ob dein Wert gerade schlecht (**rot**), mittel (**gelb**) oder gut (**grün**) ist.



Trage hier zusammen mit deinem Arzt deine Werte ein:

Grün = alles tiptopp

Peak-Flow-Werte zwischen _____ und _____

Dein Wert liegt im grünen Bereich? Bestens! Das heißt, dass du mit deinen Medikamenten das Asthma gut in Schach hältst und nur selten Atemprobleme hast.

Gelb = ab auf die Bremse

Peak-Flow-Werte zwischen _____ und _____

Deine Atemwege sind wieder etwas mehr entzündet und du musst öfter husten oder hast Atemnot. Manchmal wirst du nachts wach und brauchst dein Spray. Du solltest mit deinem Arzt besprechen, wie ihr deine Werte wieder verbessern könnt.

Rot = Achtung!

Peak-Flow-Werte unter _____

Wenn du einen roten Wert misst, hast du vermutlich gerade Probleme beim Atmen. Bleib ganz ruhig und mache die Atemübungen, die ich dir gezeigt habe. Außerdem solltest du jetzt dein Bedarfs-Spray benutzen. Wenn deine Atemprobleme nicht besser werden, ruft bitte einen Notarzt. Auch wenn die Werte besser werden: Macht für den nächsten Tag einen Termin beim Arzt aus!

Für den Notfall

1. Wie erkenne ich einen Notfall?

Meistens kannst du schon früh erkennen, wenn ein Asthma-Anfall sich anbahnt.

Du bemerkst es zum Beispiel so:

- Du bekommst sehr schlecht Luft.
- Selbst im Sitzen fällt dir das Atmen schwer.
- Beim Atmen hörst du Geräusche wie Rasseln oder Pfeifen aus deiner Lunge.

Wenn zusätzlich dein Peak-Flow-Wert unter _____ l/min fällt, solltest du dich an den Notfall-Plan halten.

2. Was tue ich im Notfall?

Schritt 1

- Du bleibst ganz ruhig und setzt oder legst dich so hin, dass du besser atmen kannst – zum Beispiel in den Kutschersitz. Atme mit der Lippenbremse.
- Nimm dein Bedarfs-Spray.

Schritt 2

- Miss nach 10 Minuten nochmal deinen Peak-Flow-Wert. Wenn er nicht besser geworden ist oder du dich immer noch schlecht fühlst:
 - Benutze dein Asthma-Spray noch einmal.
 - Bleibe weiter in einer angenehmen Stellung und atme mit der Lippenbremse.
 - Nimm eine Notfalltablette ein.
 - Sag unbedingt deinen Eltern, einem Lehrer oder einem anderen Erwachsenen Bescheid!

Schritt 3

- Fühlst du dich nicht besser? Dann bitte jemanden, einen Notarzt zu rufen.

Notfallrufnummer für den Notarzt: 112

