

Peak-Flow-Messung

Ziele

- zur Einschätzung, ob Ihr Zustand stabil ist oder sich verschlechtert
- Verschlechterungen können frühzeitig erkannt werden
- im Bedarfsfall kann auch die Therapie rechtzeitig angepasst oder ein Arzt aufgesucht werden, um beispielsweise einen akuten Asthma-Anfall zu verhindern

Indikation

Patienten mit Asthma oder Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD = **ch**ronic **o**bstructive **p**ulmonary **d**isease)

Materialien

- Peak-Flow-Meter
- Evtl. Einmalmundstücke
- Asthmatagebuch

Durchführung

1. mit aufrechtem Oberkörper messen, da die Werte sonst unterschiedlich ausfallen
2. den Messzeiger auf „0“ stellen
3. mit aufrechtem Oberkörper das Gerät waagrecht vor den Mund halten
4. tief einatmen und die Luft anhalten
5. mit aller Kraft schnell ausatmen
6. der Atemstoß verschiebt den Messzeiger, der Wert ist das Maß der augenblicklichen Atemwegsweite
7. es werden drei Messungen durchgeführt



Nachbereitung

- der beste Wert wird in das Asthmatagebuch eingetragen
- Einmalmundstück entsorgen
- beim häuslichen Gebrauch wird das Mundstück mit warmem Wasser und ggf. Spülmittel gereinigt