

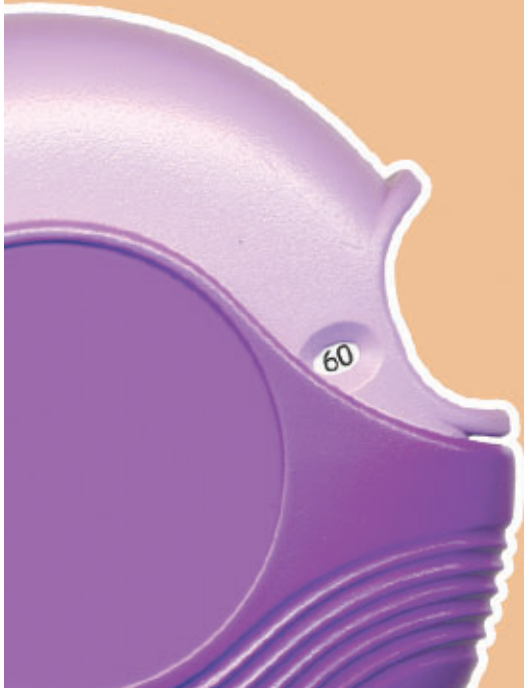


# ASTHMA

T A G E B U C H



GLAXOSMITHKLINE - LEOPOLDSTR. 175 - 80804 MÜNCHEN



Liebe Patientin, lieber Patient,

dieses Asthma-Tagebuch soll Ihnen helfen, besser mit Ihrer Krankheit zu leben und die Therapie eigenverantwortlich optimal zu gestalten.

Bitte tragen Sie konsequent Ihre Peak-Flow-Werte und Beschwerden ein. Ihre Ärztin/Ihr Arzt freut sich, wenn Sie das Tagebuch jedes Mal mitbringen. Dieses Heft enthält Peak-Flow-Protokolle für ein halbes Jahr.

Bitte tragen Sie zunächst gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Ihren persönlichen Peak-Flow-Bestwert (rechte Seite) und Ihren Behandlungsplan (nächste Seite) ein. Ihren aktuellen Peak-Flow-Wert können Sie dann immer der richtigen Stufe (80-100%, 50-80% und unter 50% des Bestwertes) zuordnen und die erforderliche Therapie ablesen. Bitte sprechen Sie im Zweifel immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Viel Erfolg und gute Gesundheit wünscht Ihnen  
GlaxoSmithKline

Dieses Tagebuch wurde ausgestellt am:

## Personalien

Name:

Straße:

Ort:

Angehörige:

Hausarzt (Stempel):

Bekannte Allergien:

Schmerz- oder Rheumamittel

Penicillin

andere:

Ständige Medikamente wegen anderer Erkrankungen:

**Persönlicher Peak-Flow-Bestwert:**

l/min

Theophyllinspiegel

mg/l am

Datum

bei Theophyllin-Dosierung

mg pro Tag

Peak-Flow-Wert 80-100% des Bestwertes  
Nehmen Sie täglich folgende Dauermedikation\*:

Peak-Flow-Wert 50-80% des Bestwertes  
Erhöhen Sie Ihre Medikamente\* wie folgt:

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

Peak-Flow-Wert unter 50%: Folgende Notfall-  
medikamente\* müssen Sie sofort einnehmen:

**Wenn Ihre Peak-Flow-Werte nach 20 Minuten nicht  
um wenigstens 40-50 Einheiten steigen, rufen Sie  
den Notarzt (Tel. 112)!**

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

\*Fragen Sie bitte Ihren Arzt

## DIE RICHTIGE ANWENDUNG DES Peak-Flow-Meters

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

- Schieben Sie den Zeiger des Gerätes bis zum Anschlag nach unten.
- Atmen Sie tief ein.
- Umschließen Sie das Mundstück fest mit beiden Lippen.
- Pusten Sie so kräftig wie möglich mit einem Atemstoß in das Peak-Flow-Meter hinein.

Wiederholen Sie den Messvorgang 2-3mal und tragen Sie den besten Wert in das Protokoll ein. Messen Sie Ihre Peak-Flow-Werte regelmäßig, möglichst zur gleichen Zeit; z.B. nach dem Aufstehen (ungefähr zwischen 6 und 8 Uhr) und vor dem Schlafengehen (ungefähr zwischen 22 und 24 Uhr).