

Ein Peak-Flow-Meter misst die maximale Stärke Ihres Ausatemflusses in l/min.
Damit kontrollieren Sie die Weite Ihrer oberen Bronchien.

Die Ergebnisse dienen der Selbstkontrolle und liefern darüber hinaus wertvolle Hinweise für die Diagnostik und ggf. Therapie, wie z. B. für den optimalen Medikamenteneinsatz, die frühzeitige Wahrnehmung von Verschlechterungen und das Aufspüren von Auslösern für Atemnot.
Ihr Wert ist normal, wenn Sie 80 – 100% Ihres persönlichen Bestwertes erreichen.

Anleitung:

- Schieben Sie den Zeiger zum Skalenanfang.
- Halten Sie das Gerät waagrecht. Achten Sie bitte darauf, die Skala und die hinteren Luftaustrittslöcher offen zu lassen.
- Stehen Sie auf.
- Atmen Sie ganz tief ein!!!
- Umschließen Sie das Mundstück vollständig von außen (!) mit den Lippen.
- Pusten Sie mit **voller Anstrengung** 1-2 Sekunden lang in das Gerät!!
(„Kurz/schnell, aber so kräftig wie möglich!“)

Das Messergebnis ist stark abhängig von Ihrer Mitarbeit!!!

Wichtig ist also,

- vor der Messung maximal einzuatmen.
- das Mundstück fest zu umschließen und den gesamten Durchmesser des Mundstücks für die auszuatmende Luft zu verwenden. (Bei korrekter Messung hört man nur ein Rauschen; Explosivlaute wie „p“, „t“, „g/k“ sind Kennzeichen für eine falsche, die sog. „Bläsertechnik“!!)
- sich maximal anzustrengen bei der kurzen kräftigen Ausatmung. (Gedankliche Vorstellungshilfe: Karton umpusten oder Kerzen aus großer Entfernung ausblasen)

Häufigkeit der Messung:

4 x täglich: morgens direkt nach dem Aufstehen, mittags und abends zu den Essenszeiten, vor dem Schlafengehen;
bitte tragen Sie diese Messergebnisse als Kreise („O“) ins Protokoll ein

und **zusätzlich,**

- wenn Sie Druck/Enge/Luftnot empfinden („O“ eintragen)
- bevor Sie Ihr Bedarfsmedikament, ein schnell wirkendes bronchienerweiterndes Spray oder Pulver, inhalieren („O“ eintragen)
- 10 bis 15 Minuten nachdem Sie Ihr Bedarfsmedikament genommen haben („X“ eintragen)

Bitte verbinden Sie alle Kreise („O“) fortlaufend miteinander, so dass sich eine Kurve ergibt.

Hinweis zur Pflege und Reinigung:

Bitte halten Sie Ihr Peak-Flow-Meter sauber und staubfrei. Sie können das Gerät nach beliebiger Zeit reinigen, indem Sie es ca. 30 Minuten in handwarmes Seifenwasser legen, danach mit sauberem Wasser ausspülen und vollständig trocknen lassen. Es darf aber auf keinen Fall gekocht werden!