Mein Peak-Flow-Protokoll

Wie schätze ich meine Atmung ein - und was zeigt die Messung am Morgen und am Abend?

Mein persönlicher Bestwert _____ L/min	Grünbereich _____ bis _____	Gelb-/Rotgrenze _____ / _____

Datum	Morgens Einschätzung	Morgens Peak Flow	Abends Einschätzung	Abends Peak Flow	Ampel	Symptome	Medikament / Bemerkung
	□ gut □ mittel □ schlecht		□ gut □ mittel □ schlecht		□ G □ Y □ R	□ Husten □ Pfeifen □ Enge □ Atemnot	
	□ gut □ mittel □ schlecht		□ gut □ mittel □ schlecht		□ G □ Y □ R	□ Husten □ Pfeifen □ Enge □ Atemnot	
	□ gut □ mittel □ schlecht		□ gut □ mittel □ schlecht		□ G □ Y □ R	□ Husten □ Pfeifen □ Enge □ Atemnot	
	□ gut □ mittel □ schlecht		□ gut □ mittel □ schlecht		□ G □ Y □ R	□ Husten □ Pfeifen □ Enge □ Atemnot	
	□ gut □ mittel □ schlecht		□ gut □ mittel □ schlecht		□ G □ Y □ R	□ Husten □ Pfeifen □ Enge □ Atemnot	
	□ gut □ mittel □ schlecht		□ gut □ mittel □ schlecht		□ G □ Y □ R	□ Husten □ Pfeifen □ Enge □ Atemnot	
	□ gut □ mittel □ schlecht		□ gut □ mittel □ schlecht		□ G □ Y □ R	□ Husten □ Pfeifen □ Enge □ Atemnot	

Lungendetektiv - nach dem Messen
- Passt der Messwert zu meiner eigenen Einschätzung?
- Woran habe ich zuerst gemerkt, dass sich meine Atmung verändert?
- Gibt es Unterschiede zwischen Morgen und Abend?
- Was hat mir geholfen?