

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	<h1>Peak-Flow Tagebuch</h1>																															
500																																
480																																
460																																
440																																
420																																
400																																
380																																
360																																
340																																
320																																
300																																
280																																
260																																
240																																
220																																
200																																
180																																
160																																
140																																
120																																
100	X	Beispiel-Kreuz																														

Notfallspray (A für Atemnot, S bei Sport)																															
Anzahl Cortison-Hübe in Zahlen																															

1. Immer zur gleichen Tageszeit messen 2. Aufrecht stehen 3. Zeiger auf Null 4. Zur Seite ausatmen 5. Tief Luft holen 6. Mundstück fest mit Lippen und Zähnen umschließen 7. Maximal stark in das Gerät pusten 8. Den ganzen Vorgang 3x wiederholen 9. Den besten Wert im Protokoll mit einem X notieren 10. Bei einer Verschlechterung die Technik überprüfen. **Bitte bringen Sie Ihren Peakflow sowie dieses Protokoll zu jedem Termin mit.** Download unter: [www.kinderarzt-gilching.de](http://www.kinderarzt-gilching.de) => Infothek => Lunge & Allergie => Peakflow-Tagebuch

Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_

**Kinder- & Jugendmedizin Gilching**