

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**