



## Patienten-Rat: Nr. 10 Peak-Flow-Messung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

zur Überwachung Ihrer Behandlung haben wir Peak-Flow-Messungen vorgesehen.

### Wie funktioniert ein Peak-Flow-Meter?



Peak-Flow-Meter sind einfache Lungenfunktions-messgeräte, die wie eine Federwaage konstruiert sind: Durch den Atemstoß, der auf eine Platte trifft, wird eine Feder zusammengedrückt. Je stärker der Atemstoß, um so weiter wird die Feder zusammen-gedrückt. Mit der Platte wird ein kleiner Zeiger auf der Skala vorgeschoben, der die maximale Atemgeschwindigkeit (peak-flow) anzeigt.

Die Peak-Flow-Werte zeigen an, wie weit die Bronchien sind.

Atembeschwerden bei körperlicher Belastung und ein Abfall der Peak-Flow-Werte sind erste Hinweise dafür, dass die Bronchien enger werden. Daher benutzt man die Peak-Flow-Messungen, um die Asthma-Therapie zu steuern.

### Wie wird der peak-flow gemessen?

- Gemessen wird zweimal täglich: unmittelbar nach dem Aufstehen und 10 bis 12 Stunden später. Bei instabilem Asthma viermal täglich messen!
- Wenn ein bronchialerweiterndes Dosieraerosol benutzt wird, sollen die Werte vorher und 15 Minuten hinterher registriert werden.
- Messung:
  1. tief einatmen
  2. Mundstück mit den Lippen umschließen
  3. so kräftig wie möglich in das Gerät blasen
  4. Messung nach kurzer Erholungspause wiederholen
  5. besten Messwert im Peak-Flow-Protokoll einzeichnen

### Wie werden die peak-flow-Werte bewertet?

1. Je weiter die Bronchien, desto höher die Peak-Flow-Werte. Geringe Schwankungen der Peak-Flow-Werte im Tagesverlauf und an verschiedenen Tagen sind völlig normal und kommen auch bei Gesunden vor. Eine kontinuierliche Ab- oder Zunahme zeigt jedoch eine Verengung bzw. eine Erweiterung der Bronchien an.
2. Normalerweise sind die Peak-Flow-Werte morgens etwas kleiner als abends. Nimmt aber der Unterschied zwischen morgendlichen und abendlichen Werten darüberhinaus deutlich zu, so kann dies auf eine beginnende Bronchialverengung hinweisen.
3. Bestwert: Der höchste Peak-Flow-Wert, der bei optimaler medikamentöser Einstellung des Asthma gemessen wird. Asthmatiker müssen diesen Wert kennen, weil Therapie-Anpassungen sich immer auf diesen Wert beziehen. Fällt der Peak-Flow auf Werte unter 80 % des Bestwertes ab, muss die Therapie intensiviert werden.
4. Alarmwert: Die meisten Asthmatiker bekommen regelhaft Atembeschwerden, wenn der Peak-Flow-Wert unter eine bestimmte Grenze absinkt. Diesen Schwellenwert sollte der Asthmatiker kennen. Peak-Flow-Werte, die bei Luftnot gemessen werden, sollten daher im Protokoll besonders kenntlich gemacht werden (z.B. durch einen Kreis).

Peak-Flow-Protokoll für:

| Datum | Zeit | Peak-flow |
|-------|------|-----------|
|       |      | 600       |
|       |      | 500       |
|       |      | 400       |
|       |      | 300       |
|       |      | 200       |
|       |      | 100       |
|       |      | 0         |