



PATIENTEN
FUCHS
„LebensWert“



Mein COPD Tagebuch

Mein COPD Tagebuch

Das COPD-Tagebuch soll dazu dienen, dass Sie und Ihr Arzt genau verfolgen können, wie gut Sie Ihre Erkrankung unter Kontrolle haben.

Sie können hier täglich notieren:

- ✓ wie Ihre Peak-Flow-Meter Messungen waren
- ✓ wie Ihre sonstigen Symptome waren
- ✓ ob Sie Ihr Bedarfsmedikament gebraucht haben
- ✓ welche anderen Besonderheiten aufgetreten sind, wie z.B. Infekte

Wenn Sie es bisher noch kein Tagebuch geführt haben, dann drucken Sie sich die Vorlage des Tagebuchs einmal aus und füllen die entsprechenden Daten täglich aus. Nehmen Sie die Notizen zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit.

Anhand Ihrer Aufzeichnungen kann Ihr Arzt sehen, ob Ihre Erkrankung gut unter Kontrolle ist. Wenn das nicht der Fall ist, kann er Ihre Behandlung entsprechend anpassen.

Wie sollten Sie Ihre Peak-Flow-Werte messen?

- ✔ Messen Sie immer in der gleichen Körperhaltung. Also immer im Stehen oder immer im Sitzen.
- ✔ Schieben Sie die Anzeigemarke der Skala auf Null.
- ✔ Atmen Sie so tief wie möglich ein und halten Sie die die Luft an.
- ✔ Danach nehmen Sie das Mundrohr in den Mund. Umschließen Sie es fest mit den Lippen, so dass keine Luft seitlich am Gerät vorbei strömen kann. Halten Sie das Rohr waagrecht.
- ✔ Atmen Sie nun so schnell und kräftig wie möglich aus – so als wollten Sie eine Kerze auspusten. Wichtig ist ein kräftiger, kurzer Atemstoß und nicht ein möglichst langes Ausatmen.
- ✔ Wiederholen Sie die Messung noch zwei mal.
- ✔ Tragen Sie den höchsten Wert der drei Messungen in Ihr Tagebuch ein.

Nur wenn Sie die Messungen regelmäßig in Ihrem Tagebuch notieren, erhalten Sie und Ihr Arzt einen guten Überblick darüber, wie stabil Ihre Atemwege sind. Wir unterscheiden bei COPD eine stabile und eine instabile Lunge.

Stabile Lunge

Wenn Ihr Lunge stabil ist, dann haben Sie wenig Luftnot, kaum Husten und wenig gefärbten Auswurf. Sie sind normal belastbar und sie müssen Ihr Notfallspray nicht zunehmend häufiger benutzen. Sie haben keinen Bronchialinfekt und Ihre Peak Flow Werte sind stabil.

Sie müssen darauf achten, dass Sie möglichst immer eine stabile Lunge haben.

Instabile Lunge

Sie haben zunehmende Atemnot, sie müssen Ihr Notfallspray immer häufiger benutzen und der Husten nimmt zu. Es kann auch sein, dass sich der Auswurf gelb oder grün färbt. Die Menge an Auswurf nimmt zu und Sie haben Anzeichen eines Infekts. Sie sind weniger belastbar als sonst und Ihre Peak Flow Werte fallen deutlich ab.

Wenn Sie diese Zeichen der instabilen Lunge beobachten, müssen Sie Ihre Medikamente anpassen, so wie der Arzt es Ihnen im COPD Aktionsplan empfohlen hat.

Außerdem sollten sie umgehend Ihren Arzt aufsuchen, denn es kann zu einer akuten Verschlechterung der COPD kommen.

Der COPD Aktionsplan

Wenn Sie Anzeichen einer instabilen Lunge verspüren, dann sollten Sie Ihre Medikamente entsprechend anpassen. Hierzu können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt einen individuellen COPD Aktionsplan aufstellen.

Ein Beispiel für einen solchen COPD Aktionsplan sehen Sie hier:

Stabile Lunge	Instabile Lunge	Infekt
Berodual bei Bedarf	Foradil P 1-0-1	Augmentan 1-1-1
	Spiriva 1-0-0	NAC 1-1-1
		Decortin H 50 mg 1-0-0

Mein COPD Tagebuch

Mein persönlicher Peak-Flow-Bestwert ist _____ l/min

Datum:																		
	mo	mi	ab	mo	mi	ab	mo	mi	ab	mo	mi	ab	mo	mi	ab	mo	mi	ab
700																		
650																		
600																		
550																		
500																		
450																		
400																		
350																		
300																		
250																		
200																		
150																		
100																		
l/min																		

0= keine, 1=wenig, 2=mittel, 3=starke Beschwerden

	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
Husten																				
Atemnot																				
Auswurf																				
Infekte																				
Bedarfs- medikament																				

Meine Medikamente

Auf den folgenden Seiten können Sie sich Notizen über Ihre Medikamente machen.

In die erste Tabelle können Sie zu allen Medikamenten eintragen, wann Sie diese einnehmen, und wie viele Sie jeweils einnehmen sollen. Unter der letzten Spalte „Besondere Bemerkungen“ können Sie notieren, wenn Sie das Medikament z.B. nur vor dem Essen, nur zum Essen oder danach einnehmen müssen oder andere Besonderheiten bei der Einnahme bestehen.

Die zweite Tabelle können Sie zu Ihrem Arzt oder Apotheker mitnehmen. Wenn Sie ein neues Medikament bekommen, können Sie die Fragen in dieser Tabelle eintragen und sich genau aufschreiben, was Ihr Arzt oder Apotheker Ihnen zu dem Medikament gesagt hat. Es ist wichtig, dass Sie sich das notieren, denn Sie werden vieles, was Ihnen gesagt wird leicht vergessen - besonders wenn sie mehrere Medikamente einnehmen sollen. In dieser Tabelle können Sie am Schluss auch eintragen, welche Erfahrungen Sie mit dem Medikament gemacht haben. Haben Sie besondere Nebenwirkungen verspürt? Schreiben Sie sich das auf, damit Sie es bei Ihrem nächsten Besuch beim Arzt oder Apotheker auf jeden Fall ansprechen können.

Medikamente

Tageszeit	Einnahmezeit	Menge	Medikament	Besondere Bemerkungen (z.B. vor oder nach dem Essen)
Morgens				
Mittags				
Abends				
Vor dem Zu Bett Gehen				

Was ich über meine Medikamente wissen muss

Medikamentenname _____

Muss ich bei der Einnahme etwas Besonderes beachten?

Können lästige aber ungefährliche Nebenwirkungen auftreten wie Magen-Darm Beschwerden, Übelkeit oder ähnliches?

Wie lange können diese Beschwerden anhalten?

Welche gefährlichen Beschwerden können auftreten und worauf muss ich besonders achten?

Wirkt das Medikament sofort oder erst nach einiger Zeit?

Meine eigenen Erfahrungen mit dem Medikament
