

# So verwendest Du Dein Peak Flow Meter

Ein Peak Flow Meter sagt Dir, wie gut die Luft aus Deinen Lungen ausgeatmet wird. Es kann Dir zeigen, dass Dein Asthma schlimmer wird, wenn Du es selbst noch gar nicht bemerkst. Deshalb solltest Du es jeden Tag verwenden. Tucker hat mit seinem Arzt einen Plan gemacht, wie er mit seinem Asthma umgehen kann, und benutzt sein Peak Flow Meter regelmäßig. Denke daran, dass Du Dir von einem Erwachsenen bei der Verwendung und Reinigung des Peak Flow Meters helfen lässt.

## Einrichten des Gerätes

- 1** Schiebe die Markierung auf der Skala ganz nach unten.



- 2** Stelle Dich hin.

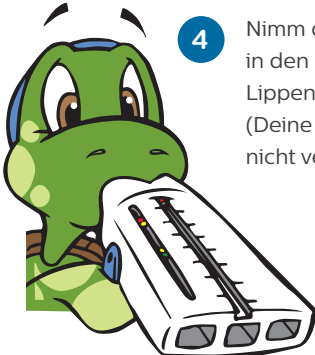


- 3** Atme tief ein, und dann...



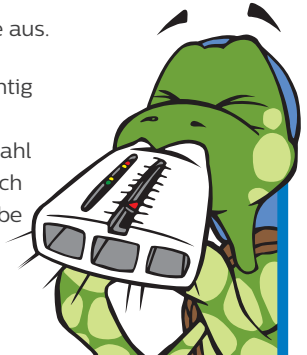
## Kräftig und schnell ausatmen

- 4** Nimm das Peak Flow Meter in den Mund und schließe die Lippen um das Mundstück. (Deine Zunge darf die Öffnung nicht versperren.)



- 5** Atme richtig kräftig und schnell ohne Pause aus.

Wenn Du husten musstest oder es nicht richtig gemacht hast, kannst Du den Test einfach wiederholen. Schreibe auf, bis zu welcher Zahl Du die Markierung geblasen hast. Puste noch zweimal in Dein Peak Flow Meter und schreibe die höchste Zahl, die Du in Deinen drei Versuchen erreicht hast, in Dein Asthma-Tagebuch.

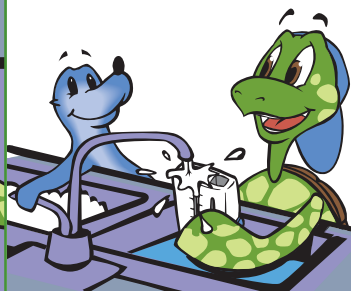


## Reinigen des Peak Flow Meters

- 1** Du musst Dein Peak Flow Meter regelmäßig sauber machen.
- 2** Wasche es mit warmem Seifenwasser aus oder lege es in den oberen Korb der Spülmaschine.



- 3** Spüle mit klarem Wasser nach.



- 4** Lasse es an der Luft trocknen.
- 5** Bewahre es an einem geschützten, trockenen Ort auf.

