

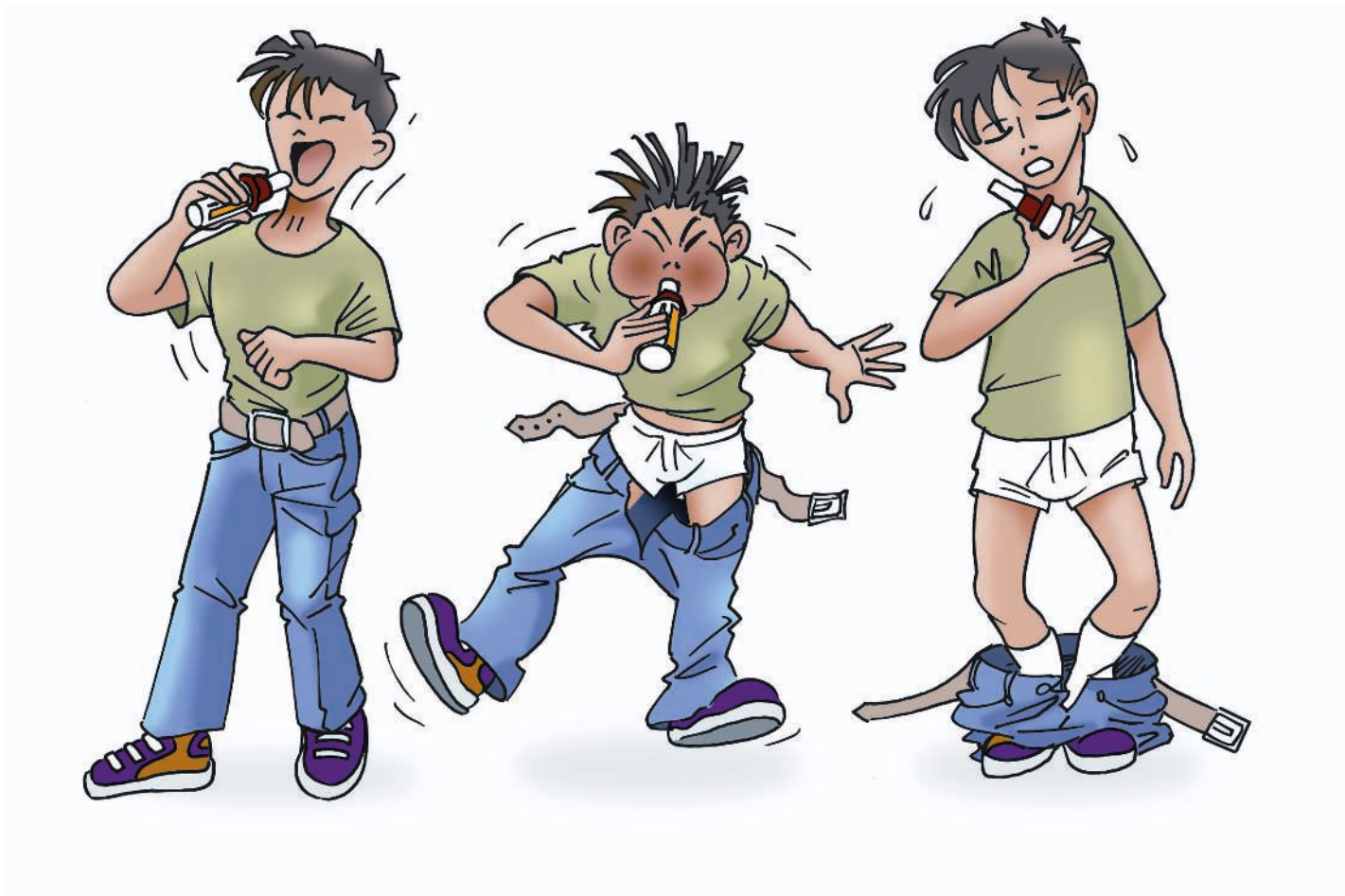
Til patienter og pårørende

Astmadagbog (ca. 5-16 år)



Børn og Unge

Registrering til dagbogen



Dagbog for perioden:

Navn:

CPR-nr:

Morgen:

Det første du gør, før fysisk aktivitet og før du tager din medicin:

Aften:

Vælg nogenlunde samme tidspunkt hver aften og før du tager din medicin.

Måling af peakflow



Når du skal måle dit peakflow, så skal du:

- Altid stå op når du puster
- Sætte viseren på 0
- Tag en dyb indånding
- Sæt mundstykket ind bag ved tænderne
- Pust kraftigt i peakflow-meteret. Ikke støde - ikke hoste
- Aflæs resultatet
- Slå viseren tilbage
- Lav 3 målinger
- Skriv den højeste værdi ned i dagbogen

Registrering af dine astmasymptomer

Om natten:

Hvordan har din astma været i nat?

0 = Det har været en god nat, jeg havde ingen astma

1 = God nat, Har sovet godt, men havde hoste /piben i brystet/åndenød/astma eller vågnede tidligt med piben i brystet og hoste

2 = Vågnede 2-3 gange med hoste/piben i brystet/åndenød/astma

3 = Dårlig nat. Jeg var vågen det meste af tiden med hoste/piben i brystet/åndenød/astma

Om dagen:

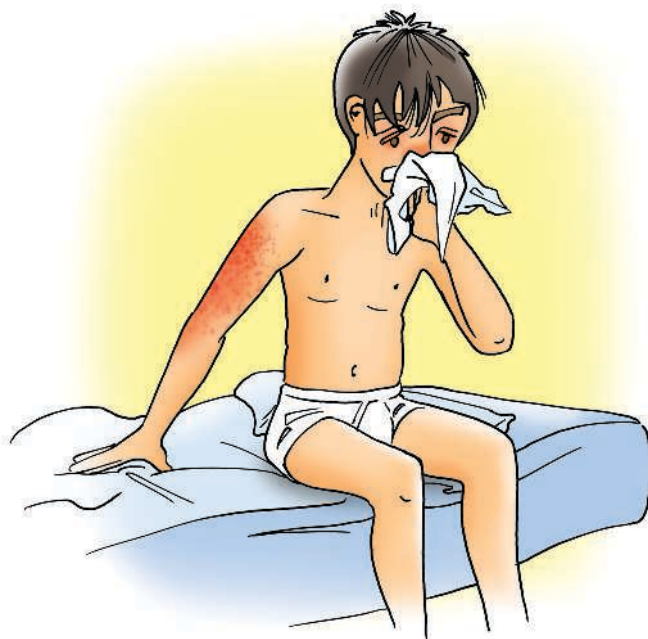
Hvordan har din astma været i dag?

0 = Meget god, Ingen astma. Ubegrænset aktiviteter

1 = Milde astmasymptomer eller piben i brystet eller åndenød, f.eks. ved anstrengelser/ når jeg skulle skynde mig

2 = Generende astma, men har kunnet klare de fleste daglige aktiviteter

3 = Slem astma. Har ikke været i stand til at klare de normale daglige aktiviteter. Har ikke været i stand til at løbe og lege.



Ved anstrengelse:

Hvor meget har du kunnet klare i dag?

0 = Meget godt, ingen symptomer.

1 = Milde symptomer som let hoste eller let piben i brystet, men jeg har kunnet være med.

2 = Generende symptomer, og jeg har måttet tage flere pauser og kunne ikke følge med de andre.

3 = Svær astma, og jeg har ikke kunnet være fysisk aktiv.

Sygehus Sønderjylland
Kresten Philipsens Vej 15 . 6200 Aabenraa
7997 0000
www.sygehussonderjylland.dk

regionsyddanmark.dk