

Wochen-Tagebuch



Meine Wochenziele

- Einkauf erledigen
- Gesund kochen
- Treppen steigen
- täglich spazieren gehen
- Freunde besuchen
- Atemtraining
- An ___ Tagen nicht rauchen
- einen längeren Ausflug/Urlaub machen
- Sonstige: 4x Atemtraining



Habe ich meine Ziele erreicht?

- Ja
- Noch nicht
- Anmerkungen: Husten nach Spaziergang

Tipp

Notieren Sie Herausforderungen und Erkenntnisse wie z.B. Atemnot, Schwindel, ...



Notizen

Atemübungen:

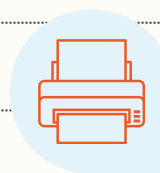
- Lippenbremse

- Kutschersitz

- Torwartstellung

- Atemreizgriff

- Dreh-Dehn-Lage



Kopieren Sie die nachfolgenden Seiten als Vorlage. Wir empfehlen zumindest 4 Wochen.



Selbstbeurteilung

Reflektieren und beurteilen Sie Ihre körperliche Verfassung und tragen Sie wichtige Messwerte in den Tabelle ein.

Sauerstoff (O2) Fluss in Liter	3l bei Entspannung	5l bei Belastung
Anwendung in Stunden/Tag	14 h / Tag	
SpO2 Messung (Pulsoximeter)	96 % bei Entspannung	91 % bei Belastung

0	Ich bekomme nur Atemnot bei sehr starker Belastung.
1	Ich bekomme Atemnot bei schnellem Gehen in der Ebene oder bei leichter Steigung.
X	Wegen meiner Atemnot bin ich beim Gehen langsamer im Vergleich zu Personen gleichen Alters ODER gezwungen zum Stehenbleiben beim Gehen in der Ebene.
3	Ich muss bei einer Gehstrecke von 100 Metern oder nach 2 Minuten stehen bleiben.
4	Ich kann wegen meiner Atemnot das Haus nicht verlassen oder komme beim An- und Ausziehen ausser Atem.

Quelle: MMCR Dyspnoeskala

Ich huste nie.	0	1	2	X	4	5	Ich huste ständig.	3	
Ich bin überhaupt nicht verschleimt.	0	1	X	3	4	5	Ich bin völlig verschleimt.	2	
Ich spüre keinerlei Engegefühl in der Brust.	0	X	2	3	4	5	Ich spüre ein sehr starkes Engegefühl in der Brust.	1	
Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich nicht außer Atem.	0	1	X	3	4	5	Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich sehr schnell außer Atem.	2	
Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten nicht eingeschränkt.	0	1	X	3	4	5	Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten sehr stark eingeschränkt.	2	
Ich habe keine Bedenken, trotz meiner Lungenerkrankung das Haus zu verlassen.	0	1	X	3	4	5	Ich habe wegen meiner Lungenerkrankung große Bedenken, das Haus zu verlassen.	2	
Ich schlafe tief und fest.	0	1	2	3	X	5	Wegen meiner Lungenerkrankung schlafe ich nicht tief und fest.	4	
Ich bin voller Energie.	0	1	2	X	4	5	Ich habe überhaupt keine Energie.	3	
								Punkte gesamt	19

Quelle: CAT (COPD Assessment Test)



Selbstbeurteilung

Reflektieren und beurteilen Sie Ihre körperliche Verfassung und tragen Sie wichtige Messwerte in den Tabelle ein.

Sauerstoff (O2) Fluss in Liter	bei Entspannung	bei Belastung
Anwendung in Stunden/Tag		
SpO2 Messung (Pulsoximeter)	bei Entspannung	bei Belastung

0	Ich bekomme nur Atemnot bei sehr starker Belastung.
1	Ich bekomme Atemnot bei schnellem Gehen in der Ebene oder bei leichter Steigung.
2	Wegen meiner Atemnot bin ich beim Gehen langsamer im Vergleich zu Personen gleichen Alters ODER gezwungen zum Stehenbleiben beim Gehen in der Ebene.
3	Ich muss bei einer Gehstrecke von 100 Metern oder nach 2 Minuten stehen bleiben.
4	Ich kann wegen meiner Atemnot das Haus nicht verlassen oder komme beim An- und Ausziehen ausser Atem.

Quelle: MMCR Dyspnoeskala

Ich huste nie.	0	1	2	3	4	5	Ich huste ständig.	
Ich bin überhaupt nicht verschleimt.	0	1	2	3	4	5	Ich bin völlig verschleimt.	
Ich spüre keinerlei Engegefühl in der Brust.	0	1	2	3	4	5	Ich spüre ein sehr starkes Engegefühl in der Brust.	
Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich nicht außer Atem.	0	1	2	3	4	5	Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich sehr schnell außer Atem.	
Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten nicht eingeschränkt.	0	1	2	3	4	5	Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten sehr stark eingeschränkt.	
Ich habe keine Bedenken, trotz meiner Lungenerkrankung das Haus zu verlassen.	0	1	2	3	4	5	Ich habe wegen meiner Lungenerkrankung große Bedenken, das Haus zu verlassen.	
Ich schlafe tief und fest.	0	1	2	3	4	5	Wegen meiner Lungenerkrankung schlafe ich nicht tief und fest.	
Ich bin voller Energie.	0	1	2	3	4	5	Ich habe überhaupt keine Energie.	

Quelle: CAT (COPD Assessment Test)

Punkte gesamt

--



Selbstbeurteilung

Reflektieren und beurteilen Sie Ihre körperliche Verfassung und tragen Sie wichtige Messwerte in den Tabelle ein.

Sauerstoff (O2) Fluss in Liter	bei Entspannung	bei Belastung
Anwendung in Stunden/Tag		
SpO2 Messung (Pulsoximeter)	bei Entspannung	bei Belastung

0	Ich bekomme nur Atemnot bei sehr starker Belastung.
1	Ich bekomme Atemnot bei schnellem Gehen in der Ebene oder bei leichter Steigung.
2	Wegen meiner Atemnot bin ich beim Gehen langsamer im Vergleich zu Personen gleichen Alters ODER gezwungen zum Stehenbleiben beim Gehen in der Ebene.
3	Ich muss bei einer Gehstrecke von 100 Metern oder nach 2 Minuten stehen bleiben.
4	Ich kann wegen meiner Atemnot das Haus nicht verlassen oder komme beim An- und Ausziehen ausser Atem.

Quelle: MMCR Dyspnoeskala

Ich huste nie.	0	1	2	3	4	5	Ich huste ständig.	
Ich bin überhaupt nicht verschleimt.	0	1	2	3	4	5	Ich bin völlig verschleimt.	
Ich spüre keinerlei Engegefühl in der Brust.	0	1	2	3	4	5	Ich spüre ein sehr starkes Engegefühl in der Brust.	
Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich nicht außer Atem.	0	1	2	3	4	5	Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich sehr schnell außer Atem.	
Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten nicht eingeschränkt.	0	1	2	3	4	5	Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten sehr stark eingeschränkt.	
Ich habe keine Bedenken, trotz meiner Lungenerkrankung das Haus zu verlassen.	0	1	2	3	4	5	Ich habe wegen meiner Lungenerkrankung große Bedenken, das Haus zu verlassen.	
Ich schlafe tief und fest.	0	1	2	3	4	5	Wegen meiner Lungenerkrankung schlafe ich nicht tief und fest.	
Ich bin voller Energie.	0	1	2	3	4	5	Ich habe überhaupt keine Energie.	

Quelle: CAT (COPD Assessment Test)

Punkte gesamt

--



Selbstbeurteilung

Reflektieren und beurteilen Sie Ihre körperliche Verfassung und tragen Sie wichtige Messwerte in den Tabelle ein.

Sauerstoff (O2) Fluss in Liter	bei Entspannung	bei Belastung
Anwendung in Stunden/Tag		
SpO2 Messung (Pulsoximeter)	bei Entspannung	bei Belastung

0	Ich bekomme nur Atemnot bei sehr starker Belastung.
1	Ich bekomme Atemnot bei schnellem Gehen in der Ebene oder bei leichter Steigung.
2	Wegen meiner Atemnot bin ich beim Gehen langsamer im Vergleich zu Personen gleichen Alters ODER gezwungen zum Stehenbleiben beim Gehen in der Ebene.
3	Ich muss bei einer Gehstrecke von 100 Metern oder nach 2 Minuten stehen bleiben.
4	Ich kann wegen meiner Atemnot das Haus nicht verlassen oder komme beim An- und Ausziehen ausser Atem.

Quelle: MMCR Dyspnoeskala

Ich huste nie.	0	1	2	3	4	5	Ich huste ständig.	
Ich bin überhaupt nicht verschleimt.	0	1	2	3	4	5	Ich bin völlig verschleimt.	
Ich spüre keinerlei Engegefühl in der Brust.	0	1	2	3	4	5	Ich spüre ein sehr starkes Engegefühl in der Brust.	
Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich nicht außer Atem.	0	1	2	3	4	5	Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich sehr schnell außer Atem.	
Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten nicht eingeschränkt.	0	1	2	3	4	5	Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten sehr stark eingeschränkt.	
Ich habe keine Bedenken, trotz meiner Lungenerkrankung das Haus zu verlassen.	0	1	2	3	4	5	Ich habe wegen meiner Lungenerkrankung große Bedenken, das Haus zu verlassen.	
Ich schlafe tief und fest.	0	1	2	3	4	5	Wegen meiner Lungenerkrankung schlafe ich nicht tief und fest.	
Ich bin voller Energie.	0	1	2	3	4	5	Ich habe überhaupt keine Energie.	

Quelle: CAT (COPD Assessment Test)

Punkte gesamt

--



Selbstbeurteilung

Reflektieren und beurteilen Sie Ihre körperliche Verfassung und tragen Sie wichtige Messwerte in den Tabelle ein.

Sauerstoff (O ₂) Fluss in Liter	bei Entspannung	bei Belastung
Anwendung in Stunden/Tag		
SpO ₂ Messung (Pulsoximeter)	bei Entspannung	bei Belastung

0	Ich bekomme nur Atemnot bei sehr starker Belastung.
1	Ich bekomme Atemnot bei schnellem Gehen in der Ebene oder bei leichter Steigung.
2	Wegen meiner Atemnot bin ich beim Gehen langsamer im Vergleich zu Personen gleichen Alters ODER gezwungen zum Stehenbleiben beim Gehen in der Ebene.
3	Ich muss bei einer Gehstrecke von 100 Metern oder nach 2 Minuten stehen bleiben.
4	Ich kann wegen meiner Atemnot das Haus nicht verlassen oder komme beim An- und Ausziehen ausser Atem.

Quelle: MMCR Dyspnoeskala

Ich huste nie.	0	1	2	3	4	5	Ich huste ständig.	
Ich bin überhaupt nicht verschleimt.	0	1	2	3	4	5	Ich bin völlig verschleimt.	
Ich spüre keinerlei Engegefühl in der Brust.	0	1	2	3	4	5	Ich spüre ein sehr starkes Engegefühl in der Brust.	
Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich nicht außer Atem.	0	1	2	3	4	5	Wenn ich bergauf oder eine Treppe hinaufgehe, komme ich sehr schnell außer Atem.	
Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten nicht eingeschränkt.	0	1	2	3	4	5	Ich bin bei meinen häuslichen Aktivitäten sehr stark eingeschränkt.	
Ich habe keine Bedenken, trotz meiner Lungenerkrankung das Haus zu verlassen.	0	1	2	3	4	5	Ich habe wegen meiner Lungenerkrankung große Bedenken, das Haus zu verlassen.	
Ich schlafe tief und fest.	0	1	2	3	4	5	Wegen meiner Lungenerkrankung schlafe ich nicht tief und fest.	
Ich bin voller Energie.	0	1	2	3	4	5	Ich habe überhaupt keine Energie.	

Quelle: CAT (COPD Assessment Test)

Punkte gesamt

--