

PeakFlow-Hilfe

Das Programm "PeakFlow" wurde für alle Asthmatiker die einen PC besitzen und zur Selbstüberwachung mit Hilfe eines Peak-Flow-Meters täglich Ihren Peak-Flow-Wert messen müssen entwickelt. Es erleichtert Ihnen die Arbeit Tabellen anzulegen, die Sie Ihrem Arzt beim nächsten Besuch vorlegen können.

Mit dem Programm "PeakFlow" erstellen Sie eine Grafik in der die Peak-Flow-Messwerte als Farbkurve dargestellt werden. Darin wird mit Hilfe einer "Stecknadel" Ihr Bestwert angezeigt. Diese Grafik können Sie in verschiedenen DIN-A-Größen ausdrucken.

Ein Peak-Flow-Meter ist ein kleines und einfach zu bedienendes mechanisches oder elektronisches Messgerät. Asthma-Patienten können damit messen, wie kräftig der Luftstrom aus ihren Lungen ist und so die Weite der Atemwege bestimmen. "Peak Flow" ist ein englischer Begriff und bedeutet "stärkste Strömung".

Jeder Patient mit Asthma sollte regelmäßig ein Peak-Flow-Meter benutzen und die gemessenen Werte in ein Tagebuch oder in das Programm "PeakFlow" eintragen. So können Sie mit der Zeit selbst erkennen, ob Ihr Zustand stabil ist oder sich verschlechtert. Verschlechterungen können so frühzeitig erkannt werden. Dadurch kann im Bedarfsfall auch die Therapie rechtzeitig angepasst oder ein Arzt aufgesucht werden, um beispielsweise einen akuten Asthma-Anfall zu verhindern.

Einzelne Messwerte spielen eine untergeordnete Rolle. Entscheidend ist der Verlauf aller Messwerte. Daran können Sie ablesen, wie sich Ihre Krankheit entwickelt und wie gut Ihre Medikamente wirken. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Peak-Flow-Werte Sie erreichen sollten. Im Rahmen der Asthmathherapie legt der Arzt in Abhängigkeit vom persönlichen Bestwert des Patienten fest, bei welchem Peak-Flow-Wert der Patient in die Sprechstunde zur Anpassung der Behandlung kommen sollte und wann er so schnell wie möglich ärztliche Hilfe aufsuchen muss.

Das Ampelschema:

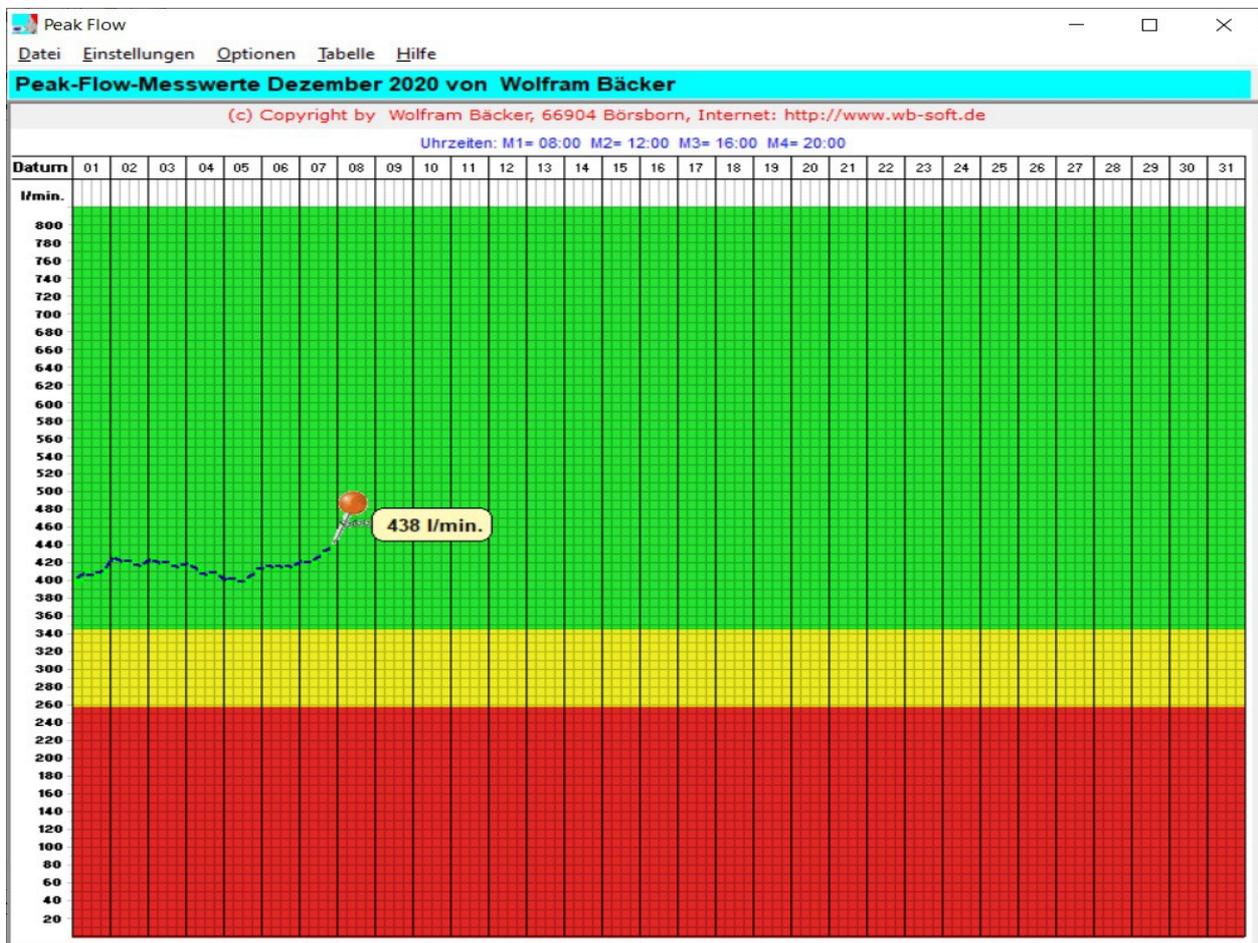
Ihr persönlicher Bestwert entspricht dem besten Peak-Flow-Wert nach ca. 14-tägiger Messung. Generell gibt es in der Messung zwei wichtige Größen. So sollte der Peak-Flow-Wert am Morgen gegenüber dem Abend zuvor nicht um mehr als 10% schwanken: Liegt dieser Wert über 20%, spricht das für eine unzureichende Behandlung des Asthmas. Zudem erlaubt auch der Vergleich des aktuellen Wertes mit dem persönlichen Bestwert die Kontrolle der Therapie: Liegt der gemessene Peak-Flow-Wert bei 80-100% des persönlichen Bestwertes, kann die Therapie weitergeführt werden. Beträgt er 60-80%, sollte sie ergänzt oder die Dosierung erhöht werden. Und bei einem Peak-Flow-Wert unter 60% müssen Sie umgehend den Arzt aufsuchen, denn ein derartiger Abfall der Messwerte kann häufig bereits Tage vor dem vollständigen Auftreten der Asthmasymptome einen Anfall anzeigen.

Diese Grenzwerte werden in dem Programm "PeakFlow" anschaulich durch das Ampelschema dargestellt.

Befindet sich der Peak-Flow-Wert in der Grafik im roten Bereich, also unter 60% des persönlichen Bestwertes: SOFORT einen Arzt oder eine Klinik aufsuchen!

Befindet sich der Peak-Flow-Wert in der Grafik im gelben Bereich, also zwischen 60% und 80% des persönlichen Bestwertes: Nach Absprache mit dem Arzt vorübergehend zusätzliche Medikamente und/oder individuelle Erhöhung der Medikamentendosis!

Befindet sich der Peak-Flow-Wert in der Grafik im grünen Bereich, also zwischen 80% und 100% des persönlichen Bestwertes: Die bestehende Behandlung weiterführen!



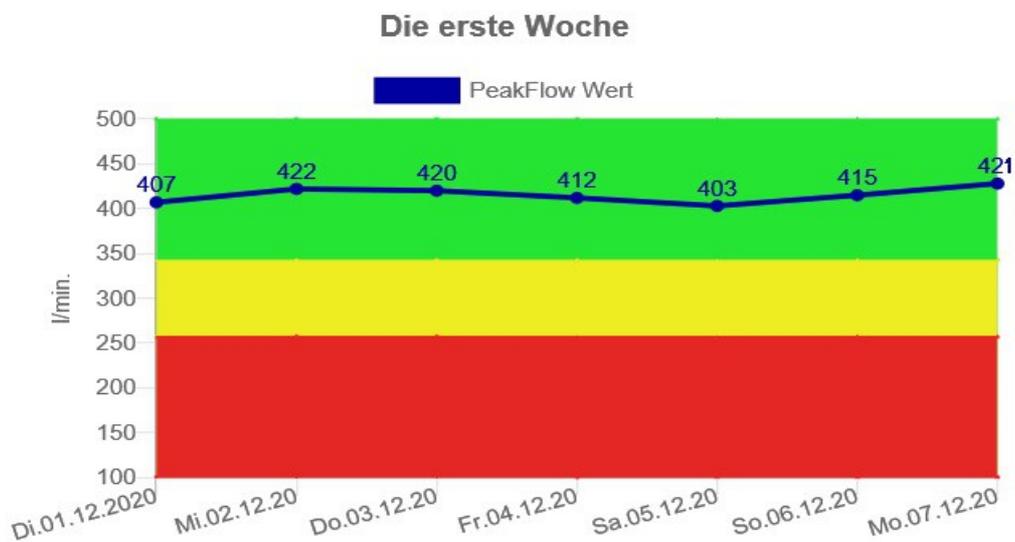
Ab Version 3.0 können Sie das Linendiagramm in Ihrem Browser anzeigen lassen:

Peak Flow Werte von Wolfram Bäcker im Dezember 2020

Die täglichen Messwerte werden hier als Mittelwerte dargestellt.

Ihr Persönlicher Bestwert: 438 l/min. (Abends den 07.12.2020)

[Es fehlen Daten der Tagesgruppe: 8-14 , 15-21 , 22-28 , 29-31]



Unter dem Menüpunkt **Einstellungen „Ist Mittelwert = 0 dann Linie unterbrechen“** können Sie entscheiden ob bei Werten von 0 (es wurden keine Daten eingegeben) die Linie unterbrochen werden soll oder die Linie bis auf 0 herunter geht.

Sie können auch die Datenwerte in dem Liniendiagramm anzeigen lassen in dem Sie im Programm unter **Einstellungen „Die Datenwerte anzeigen“** aktivieren:

Die Farbe der Datenwerte können Sie auch unter **Einstellungen** ändern.

Die Bedienung des Programms "PeakFlow":

Wenn Sie das Programm das erste mal starten, werden Sie in einem Dialogfenster aufgefordert Ihren Vornamen und Nachnamen einzugeben. Die Eingabe Ihres Namens dient dazu, der Tabelle einen eindeutigen Dateinamen zu geben. Die gespeicherte Tabellendatei enthält im Dateinamen auch den Monat und das Jahr der Messwerte.

Nach dem Bestätigen Ihrer Eingabe durch das Betätigen des Schalters "OK" erscheint das Dialogfenster **"Eingabe der Peak-Flow-Messwerte"**. Dort geben Sie Ihren Peak-Flow-Messwert ein. Achten Sie darauf, dass das richtige Datum und die Uhrzeit eingetragen ist. Sind Sie mit der Eingabe fertig, dann betätigen Sie den Schalter **"Grafik zeigen"**. Sie sehen dann Ihre Eingabe als Linie in der Grafik. Nach nur einer Eingabe sehen Sie natürlich noch nicht viel. Sie müssen schon ein paar Messwerte eingegeben haben um eine Linie zu erkennen.

Ihr persönlicher Bestwert wird mit Hilfe einer **"Stecknadel"** markiert. In der Grafik wird der Hintergrund in den Farben Grün, Gelb und Rot angezeigt. Diese Farbflächen zeigen Ihnen wie Ihre Messwerte zu bewerten sind. Als Standard wurden fiktive Grenzwerte genommen. Sie müssen natürlich Ihre eigenen persönlichen Grenzwerte eintragen. Dazu klicken Sie den Menüpunkt **"Einstellungen"** an und machen in dem Dialogfenster Ihre Angaben. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Peak-Flow-Werte Sie erreichen sollten. Sie können Ihre Grenzwerte auch vom Programm errechnen lassen. Dazu klicken Sie in den **"Einstellungen"** auf den Schalter **"Grenzwerte anhand des Bestwertes berechnen"**. Ich (der Programmentwickler Wolfram Bäcker) gebe keine Gewähr auf die Richtigkeit dieser errechneten Grenzwerte. Fragen Sie Ihren Arzt welche Werte Sie eintragen sollen.

Die Daten werden monatsweise angelegt. Beginnt ein neuer Monat, so betätigen Sie den Menüpunkt **"Datei | Neu"**.

Die Grafik können Sie skaliert drucken: DIN A-4 (Papier normal in Drucker eingelegt), DIN A-5 (Papier quer in Drucker eingelegt), DIN A-6 (Papier quer in Drucker eingelegt). Die DIN A-5 und DIN A-6 Größe können Sie natürlich auch auf DIN A-4 Papier drucken und dann mit einer Schere ausschneiden.

Ein Klick auf den Menüpunkt **"Tabelle | aktuelle bearbeiten"** bringt das Eingabedialog-Fenster **"Eingabe der Peak-Flow-Messwerte"** hervor, in dem Sie Ihre Messwerte eingeben können.

Ein Klick auf den Menüpunkt **"Tabelle | aktuelle anzeigen"** bringt das Tabellen-Fenster zum Vorschein. Diese Tabelle können Sie ausdrucken.

In Version 4.0 hat sich die Tabelle geändert. Sie können in der Tabelle markierte Textzeilen als Text oder Grafik in die Zwischenablage kopieren. Auch die ganze Tabelle können Sie als Grafik in die Zwischenablage aufnehmen. Klicken Sie dazu in der Tabelle die rechte Maustaste und wählen den entsprechenden Menüpunkt aus.

Es können Datenbanken von verschiedenen Personen angelegt werden:

Zum Anlegen einer Datenbank mit anderem Namen, gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

Betätigen Sie im Menü **"Optionen"** den Menüpunkt **"Benutzername ändern"**. Daraufhin erscheint ein Eingabedialog, in das Sie den neuen Vornamen und Nachname eingeben können. Die Eingabe des Namens dient dazu der Tabelle einen eindeutigen Dateinamen zu geben. Die gespeicherte Tabellendatei enthält im

Dateinamen auch den Monat und das Jahr der Messwerte.

Danach erscheint das Eingabedialog-Fenster "**Eingabe der Peak-Flow-Messwerte**" in das Sie die Messwerte eingeben können.

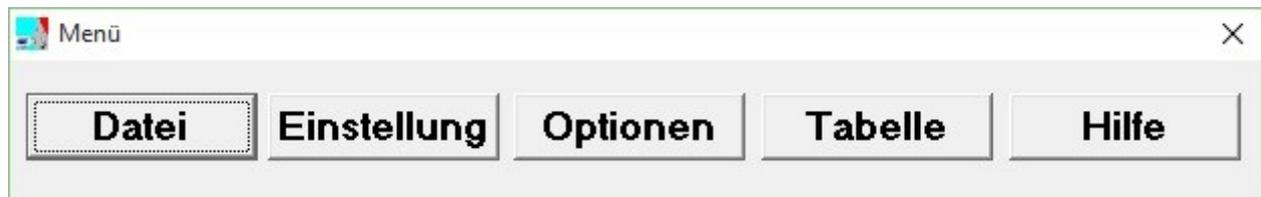
Touchscreen

In Version 2.5 wurde das Programm für die Benutzung auf einem Tablet-PC angepasst.

Da man mit den Fingern die Menüleiste auf einem Touchscreen schlecht betätigen kann ist nun eine große Menüleiste hinzugekommen. Sie aktivieren diese Menüleiste mit einem Rechtsklick bzw. durch etwas längeres Tippen auf den Touchscreen mit einem Finger. Nach dem Anheben des Fingers wird ein Kontextmenü angezeigt, in dem Sie auf den Eintrag **Menüleiste GROSS anzeigen** tippen.

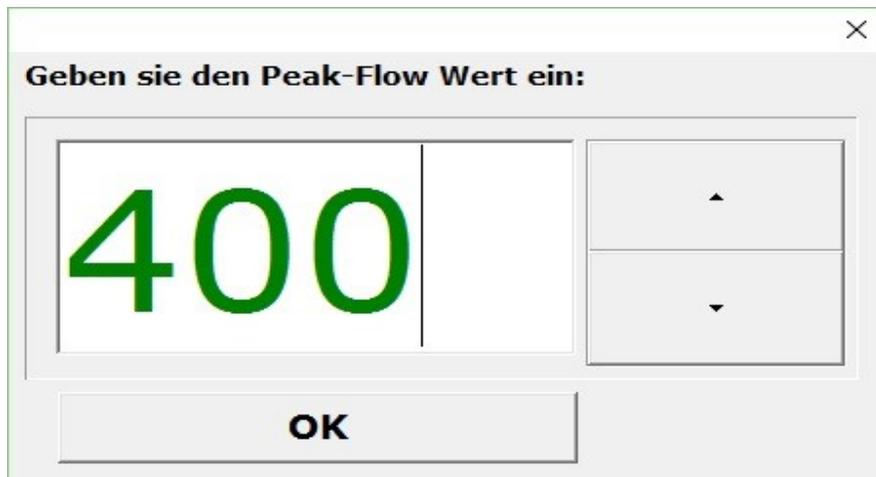


Es erscheint dann diese Menüleiste:



Das Fenster des Programms Blutruck können Sie durch eine Zoom-Geste maximieren. Dazu berühren Sie zwei Punkte auf der Oberfläche vom Blutdruck-Fenster und bewegen die Finger voneinander weg, so als ob Sie sie auseinander ziehen würden. Zueinander ziehen verkleinert das Fenster wieder.

Wenn die Oberfläche der Dateneingabe (**Tabelle bearbeiten**) angezeigt wird und Sie in ein Editierfeld tippen erscheint eine Oberfläche mit sehr großen Pfeilen. Mit denen Sie die Werte leicht einstellen können.



Um im **Tablet-Modus** die **virtuelle Tastatur** von Windows anzuzeigen, gehen Sie so vor:

Mit dem Finger auf der Taskleiste bleiben bis ein Viereck erscheint. Dann Finger weg und es erscheint ein Kontextmenü wo man "Bildschirmtastatur anzeigen (Schaltfläche)" anwählen kann. Dort ein Häkchen machen. Dann erscheint in der Taskleiste rechts neben der Uhr ein Tastatursymbol. Wenn Sie dieses an tippen wird die Tastatur angezeigt.

Ich weise daraufhin, dass die in dieser Hilfedatei verwendeten Soft- und Hardwarebezeichnungen und Markennamen der jeweiligen Firmen im allgemeinen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz unterliegen.

(c) 2021 by Wolfram Bäcker, 66904 Börsborn.

Internet: <http://www.wb-soft.de>