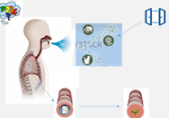

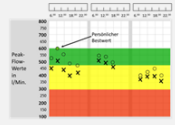



Erhebung aktuelle Befindlichkeit

Dieser Bogen stellt eine Auflistung wesentlicher Positionen dar. Es ist kein offizieller und kein verpflichtender Bogen. Es soll als kleine Checkliste für den Übungsleiter dienen, um im Laufe der Zeit für jeden Teilnehmer die entsprechenden Messgrößen zu finden. Der Teilnehmer soll im Laufe der Zeit diese selbständig erheben und berichten/vorlegen:

Asthma

Das Vorgehen ist ausführlich im Kap. 20 beschrieben. Entscheidend in der Befindlichkeitserhebung ist die sichere Interpretation des Tagebuchs inkl. Kenntnis der aktuellen Pollenflugsituation.

Allgemeine und aktuelle Befindlichkeit			
Beurteilung allgemeine Befindlichkeit		Überprüfung	Interpretation, Handeln
Umgebungsbedingungen	Interpretation Tagebuch	Messung	Konsequenzen Training
			

Je nach konkreter Situation sind die allgemeinen Kriterien zu beachten (siehe nachfolgend).

COPD/allgemein

Rahmenbedingungen (Wetter, aktuelle Veränderung Medikamente, ...):

Beurteilung aktuelle Befindlichkeit

Blutdruck < 180/100 mmHg

Herzfrequenz < 120/min

Weitere individuelle Messungen:

- Blutzucker: _____
- Weitere: _____
- Borg-Skala < 7
- Prüfung und Interpretation des COPD-Tagebuchs → überwiegend Symptome: Atemnot, Husten, Auswurf mit Augenmerk auf das Erkennen einer Exazerbation. Je nach individueller Situation Beurteilung Peak-Flow.
- Frage nach allgemeiner Belastbarkeit
- Erholungsverhalten und Training/der Aktivität unter der Woche

Bei zunehmendem Verdacht auf das Entwickeln von Begleit- und Folgeerkrankungen oder bereits manifesten Erkrankungen folgende Punkte abfragen:

- Schwindel
- Brustschmerz
- häufiges Wasserlassen
- Tagesmüdigkeit
- Schlafstörungen
- Unruhe, Traurigkeit, Angst, etc.
- Status der Beine (offene Beine, Zustand der Haut, Kribblen/Taubheit), etc.
- Weitere: _____