

PEF- mätninginstruktion

PEF är förkortning av Peak Expiratory Flow. PEF mäter utandningsluftens hastighet.

Blås i PEF-mätaren både morgon och sent på eftermiddagen (klockan 17.00) under ____ dagar.

Blås minst tre gånger vid varje tillfälle. Notera det bästa värdet.

Det är lättare att blåsa PEF stående men viktigast är att du gör på samma sätt varje gång.



Det finns olika PEF-mätare.

Gör så här:

1. Andas in ett djupt andetag.
2. Slut läpparna tätt kring munstycket.
3. Blås ut kraftigt i PEF-mätaren.
4. Läs av värdet och nollställ mätaren.
5. Gör mätningen tre gånger.
6. Markera det bästa värdet i diagrammet med ett kryss "x" i "Dagbok vid mätning av PEF".
Skriv in siffrorna bredvid markeringen.

Du som har fått råd att blåsa PEF i samband med besvär vid ansträngning

Blås före och efter ansträngningen. Om du får besvär under träningspasset gör så här:

1. Blås PEF enligt ovan.
2. Markera bästa värdet i diagrammet med ett kryss "X".
3. Inhalera din luftrörsvidgande medicin.
4. Vänta 15 minuter och blås sedan i PEF-mätaren på samma sätt som tidigare.
5. Markera bästa värdet i diagrammet med en cirkel "o".

Din luftrörsvidgande medicin

Uppdaterad: juni 2025.

Utgiven av Primärvårdens Utbildningsenhet – AAK-Allergi, Astma och KOL, Region Skåne.