

PEF-mätning - instruktion

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

Blås i PEF-mätaren både morgon, (sen eftermiddag) och kväll 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.

Gör så här:

1. Andas in ett djupt andetag.
2. Slut läpparna tätt kring munstycket.
3. Blås ut kraftigt i PEF-mätaren.
Upprepa tre gånger.
4. Markera det bästa värdet på diagrammet med ett "X", se blad om "Dagbok vid mätning av PEF".

Om du ska mäta PEF före och efter inandning av ett snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel, fortsätter du så här:

5. Inhalera din luftrörsvidgande medicin.
6. Vänta 15 minuter, blås sedan i PEF-mätaren på samma sätt som tidigare.
7. Markera bästa värdet på diagrammet med en "0".

Du som har besvär vid ansträngning

Blås före och efter ansträngningen.

Om du får besvär under träningspasset ska du blåsa PEF, ta din luftrörsvidgande medicin och blås igen 15 minuter senare.

Skriv ner dina värden.



Det finns olika PEF-mätare.

Din luftrörsvidgande medicin:

.....

.....

.....

.....

.....