

## 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. Gör gärna extra registreringar i samband med symtom.

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

PEF kan blåsas sittande eller stående, det viktiga 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

Registrera PEF före och efter ansträngningen. Om du får besvär under träningspasset gör du en registrering direkt, inhalerar därefter din luftrörsvidgande medicin, väntar 15 min och gör därefter ytterligare en registrering.

Dokumentera registreringen utförd efter att du tagit din luftrörsvidgande medicin med ett "o".

#### Din luftrörsvidgande medicin

-----

-----

-----

-----

-----

Uppdaterad: januari 2026.

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