

Lungfunktionstest genom PEF-mätning

Du ska göra en PEF-mätning för att undersöka hur dina lungor fungerar.

Med det här brevet får du en så kallad PEF-kurva. Mät och fyll i kurvan under två till tre veckors tid.

Vad är PEF?

PEF står för Peak Expiratory Flow. Det är ett mått på hur fort du kan andas ut. För att mäta PEF-värde använder du en PEF-mätare.

Förberedelser

Köp en PEF-mätare på apoteket. Du kan ha fått recept på en PEF-mätare som du ska hämta ut.

Så här mäter du PEF

Följ instruktionerna på PEF-kurvan.

Du kan se en instruktionsfilm för PEF-mätning på [medicininstruktioner.se/mi/pef](https://www.medicininstruktioner.se/mi/pef)

Hur ofta ska jag mäta?

- Mät under en period på minst två veckor.
- Mät PEF varje morgon och kväll, men gärna vid fler tillfällen.
- Mät PEF om du får hosta eller besvär med andningen.
- Mät PEF om du får besvär vid ansträngning. Utsätt dig gärna för sådana situationer som brukar ge besvär och mät då.

Har du fått snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel?

Då ska du mäta PEF både före och efter du har inhaledat läkemedlet:

- Mät PEF när du får besvär. Inhalera sedan det luftrörsvidgande läkemedlet, gärna två doser.
- Vänta 15 minuter och mät sedan PEF på nytt och ringa in det bästa värdet på kurvan.

Notera längst ned på PEF-kurvan om något av det här stämmer för dig

- Du har du tagit snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel.
- Du har haft besvär med till exempel hosta, pip eller andnöd. Notera även orsaken till besväret, till exempel allergi, att du har ansträngt dig eller har varit förkyld.

PEF-KURVA

Fyll i under två veckor innan din vårdkontakt. Blås PEF morgonochkväll samt vid andringsbesvär, dokumentera. Om du får besvär vid ansträngning eller annan situation, testa gärna sådana situationer och dokumentera.
Instruktionsfilm PEF finns att se på www.medicininstruktioner.se

Namn:

Personnummer:

År:	Datum:	M							D							K							N						
Tid: Morgon/Dag/Kväll/Natt																													
Gör så här:	700																												
- Blås PEF i samma kroppsställning varje gång, gärna i stående.	650																												
- Andas in så djupt du kan, slut läpparna runt munstycket och blås sedan ut så kraftigt och fort du kan.	600																												
	550																												
	500																												
- Upprepa tre gånger, markera bästa värdet på kurvan med x.	450																												
	400																												
Om du instruerats att blåsa PEF efter att du tagit din snabbverkande luftförsvidgande medicin, så gör det efter ca 15 min och markera sedan bästa värdet av tre försök med O.	350																												
	300																												
	250																												
	200																												
Behövt ta snabbverkande luftförsvidgande medicin																													
Besvär																													
Orsak till besvär																													