

Namn:	Personnummer:
-------	---------------

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

PEF-mätning

PEF = Peak Expiratory Flow

PEF är ett mått på hur fort du kan andas ut och mäter utandningsluftens högsta hastighet.

Gör så här:

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

1. Andas in ett djupt andetag.
2. Slut läpparna tätt kring munstycket.
3. Blås ut så snabbt och så kraftigt du kan i PEF-mätaren. Upprepa tre gånger.
4. Markera det bästa värdet på diagrammet med ett X.

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

5. Inhalera den luftrörsvidgande medicinen.
6. Vänta 15 minuter, blås sedan i PEF-mätaren på samma sätt som tidigare.
7. Markera bästa värdet på diagrammet med O.

För PEF – mätningar under två veckor morgon och kväll och tag med till besöket.

Om du behöver låna PEF-mätare eller få instruktioner angående PEF-mätning kontakta oss på 090-785 91 78 för bokning av tid.