PEF - kurva 14 dagar

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 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 en O.

liter / minut

650
600
550
500
450
400
350
300
250
200

Namn Personnummer

Datum

M K M K M K M K M K M K M K M K M K M K M K M K M K M K M K

Hosta/pip/andnöd
Vaknat på grund av luftrörsbesvär
Besvär vid fysisk ansträngning
Annat besvär/symptom
Egen kommentar

Notera hur du mår vid mättillfället