

BELASTNINGS-PEF-UPPFÖLJNING

Ha eventuell paus i fråga om lungmediciner i enlighet med läkarens eller skötarens anvisningar.

Utför testet helst i en miljö (t.ex. utomhus, i kall luft, i ishallen) och på ett sätt (t.ex. när du löper, åker skidor, åker skridskor) som lättast orsakar symtom. Vid behov kan du upprepa testet flera olika dagar. Testet kan också göras under övervakning, med handledning av en sjukskötare eller fysioterapeut.

1. Blås PEF tre gånger och kontrollera att PEF-värdena är likartade _____
 - Skillnaden mellan blåsningarna får vara högst 20 enheter
 - Blås en ny serie om värdena inte är likartade

2. Ansträng dig i 6-8 minuter
 - Gör ingen uppvärmning
 - Gör en tillräckligt hård prestation så att du blir ordentligt andfådd
 - Om du har en pulsmätare gör prestationen så att pulsen är 85-95 % av den maximala pulsen
 - Skriv upp de symtom du har under testet
 - Använd dig vid behov av assistent

3. Blås PEF x 3 genast efter ansträngning _____

4. Blås PEF x 3 fem minuter efter ansträngning _____

5. Blås PEF x 3 10 minuter efter ansträngning _____

6. Blås PEF x 3 15 minuter efter ansträngning _____

7. Ta luftvägsvidgande medicin

8. Blås PEF x 3 10 minuter efter att du tagit medicinen _____