

PEF-UPPFÖLJNING

PEF-uppföljning görs i en vecka för att bedöma responsen på astmamedicineringen och för att bedöma vårdbalansen. Med PEF-mätare mäts det maximala utandningsflödet (PEF = peak expiratory flow).

Blåsningarna görs varje dag **på morgonen genast efter att du vaknat och på kvällen ett par timmar innan du går och lägger dig**, klockslagen ska gärna alltid vara desamma. Ha **en god hållning** när du gör blåsningarna och gör blåsningarna i första hand stående eller vid behov sittande, **alltid i samma ställning**. Ta de långverkande inhalerbara lungmedicinerna, som du eventuellt använder under uppföljningen, först efter blåsningsserierna.

PRESTATION

1. Ställ mätaren på noll. Håll mätaren vågrätt. Se till att dina fingrar inte förhindrar visaren från att glida eller täcker luftöppningarna.
2. **Full lungorna** med så mycket luft som möjligt.
3. Placera mätarens **munstycke tätt i munnen** mellan tänderna och läpparna (ta dina tandproteser ut ur munnen om de är lösa).
4. Efter att du hållit andan i under 2 sekunder blås i PEF-mätaren **kort och så kraftigt som möjligt** och anteckna resultatet i uppföljningsformuläret.
5. **Upprepa mätningen tre gånger**. Som resultat används det största PEF-värdet av tre på varandra följande mätningar. **Om skillnaden mellan de två bästa blåsningarna är över 20 l/min., gör fler mätningar**. Det rekommenderas inte att man gör fler än fem mätningar efter varandra. **Anteckna alla resultaten** i uppföljningsformuläret.

Efter den första blåsningsserien bör du ta den av undersökningsenheten ordinerade dosen av medicinen som snabbt vidgar luftvägarna.

Medicinens namn och mängd:

-
1. Om din luftvägsvidgande medicin är Ventoline, Buventol, Airomir eller Bricanyl, vänta i 15-20 minuter. Upprepa serien av blåsningar och anteckna resultaten i formuläret.
 2. Om du använder Atrovent eller Atrovent comp, vänta i 30 minuter. Upprepa mätningarna (punkterna 1-5)

Gör dessutom i mån av möjlighet **extra blåsningsserier** i enlighet med anvisningar ovan alltid **när du har luftvägssymtom**, och anteckna resultaten i formuläret.

Om du behöver närmare anvisningar, kontakta din undersökningsenhet.