

PEF-MÄTNING: uppföljning av astma

Namn:
Födelseid:
Längd:

Ta den regelbunda inhalationsmedicinen som vanligt under Pef-uppföljningen

1. Blås i PEF-mätaren minst tre likvärdiga utblåsningar. Anteckna resultaten på blanketten.
2. Ta luftvägsutvidgande medicin som ordinerats
3. Vänta 20 minuter
4. Blås igen i PEF-mätaren minst tre likvärdiga utblåsningar. Anteckna resultaten
5. Kom ihåg att anteckna datum, klocktid och år.
6. I observationskolumnen kan du anteckna symptom, vad som orsakat dessa samt de mediciner du använt.
7. Om du måste ta ytterligare luftvägsutvidgande medicin. Blås i PEF-mätaren före och efter medicinen (vänta 20 minuter mellan mätningarna)

Datum	Klocktid	På morgonen		Klocktid	På Kvällen		Observation
		Före medicin	Efter medicin		Före medicin	Efter medicin	
1.		1	1		1	1	
		2	2		2	2	
		3	3		3	3	
2.		1	1		1	1	
		2	2		2	2	
		3	3		3	3	
3.		1	1		1	1	
		2	2		2	2	
		3	3		3	3	
4.		1	1		1	1	
		2	2		2	2	
		3	3		3	3	
5.		1	1		1	1	
		2	2		2	2	
		3	3		3	3	
6.		1	1		1	1	
		2	2		2	2	
		3	3		3	3	
		1	1		1	1	

7.	2	2	2	2
	3	3	3	3

PEF-FÖRESKRIFT

Pef mäter utandningsluftens hastighet

- Mätningen utförs stående, ifall inte svindel eller annan sjukdom hindrar.
- Ställ in mätarens indikator på noll. Håll mätaren lodrätt och se till att inte fingrarna ligger mot indikatorn eller lufthålen.
- Andas djupt in så att lungorna fylls med luft och för in munstycket ordentligt mellan tänderna. Slut läpparna tätt om munstycket och blås i mätaren med maximal styrka en kort, kraftig utblåsning.
- Gör detta tre gånger och skriv alla tre resultaten i blanketten.
- Vid tre utblåsningar i följd får skillnaden mellan de två bästa inte överskrida 20 enheter. Om skillnaden är för stor, har utblåsningarna misslyckats tekniskt. Om så är fallet ska du försöka på nytt efter en stund.

Återlämna till polikliniken PEF mätaren och PEF uppföljningsblanketten.

Vid behov kontakta lungpolikliniken
tel 06-8264349 må – to kl. 14 - 15