PEF - kurva 14 dagar

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

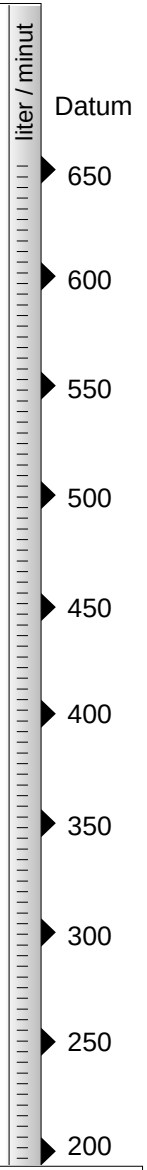
Gör så här:

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.



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

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

Notera hur du mår vid mättillfället