

PEF-ANVISNING

Utblåsningsteknik

- Håll mätaren vågrät.
- Fyll lungorna med luft.
- Placera munstycket ordentligt mellan tänderna och slut läpparna tätt om det.
- Blås ut i mätaren så kraftigt och kort som möjligt, antingen sittande eller stående, alltid i samma ställning.
- Upprepa utblåsningarna tre gånger.
- Skillnaden mellan de två bästa utblåsningarna får inte vara större än 20 l/min. Om utblåsningarna varierar mer än det, gör extra mätningar.

Hur uppföljningen genomförs

A) FÖRE VIDGANDE LÄKEMEDEL

- Blås ut i mätaren tre gånger genast när du har vaknat och anteckna alla värden i tabellen.
- Upprepa utblåsningarna **PÅ KVÄLLARNA** under hela uppföljningen.
- Till vänster antecknas en måttkala som motsvarar de egna utandningsvärdena enligt bifogade modell.
- Markera det bästa resultat med X på skalan.

B) TA VIDGANDE LÄKEMEDEL SOM DU INHALERAR I LUNGORNA: [Vidgande läkemedel]

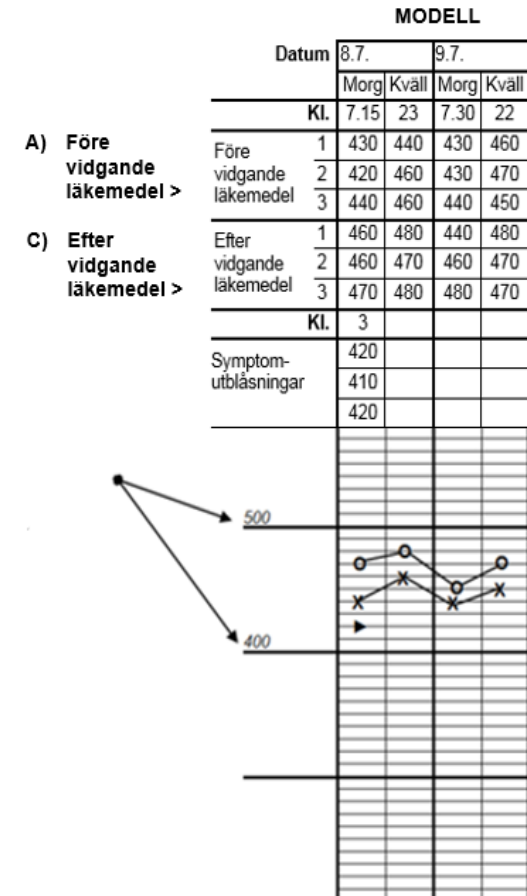
- Vänta 15–30 minuter efter du har tagit läkemedlet.

C) EFTER VIDGANDE LÄKEMEDEL

- Blås ut igen tre gånger och anteckna alla värden i tabellen.
- Markera det bästa resultat med O på skalan.

ANNAT ATT BEAKTA

- **Ta behandlande läkemedel som du inhalerar i lungorna: [Behandlande läkemedel] under hela uppföljningen, om du har ett behandlande läkemedel i bruk.**
- Om du har symptom, blås ut några gånger extra och anteckna värdena.



HNS, HUCS PEF-TABELL

Hud- och allergisjukhuset

Patientens namn och personbeteckning:

Uppföljningsperiod:

1 vecka 2 veckor År

Datum																								
	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll	Morg	Kväll
Kl.																								
Före vidgande läkemedel	1																							
	2																							
	3																							
Efter vidgande läkemedel	1																							
	2																							
	3																							
Kl.																								
Symptom- utblåsningar																								
/min.																								

X = före läkemedel O = efter läkemedel ► = extra utblåsningar vid symptom