

PEF är förkortning av *Peak Expiratory Flow*.
PEF mäter utandningsluftens hastighet.

Blås i PEF-mätaren både morgon, (sen efter middag) och kväll under dagar. Blås minst tre gånger vid varje tillfälle. Notera det bästa värdet.

Det är lättare att blåsa PEF stående, men viktigast är att du gör på samma sätt varje gång.

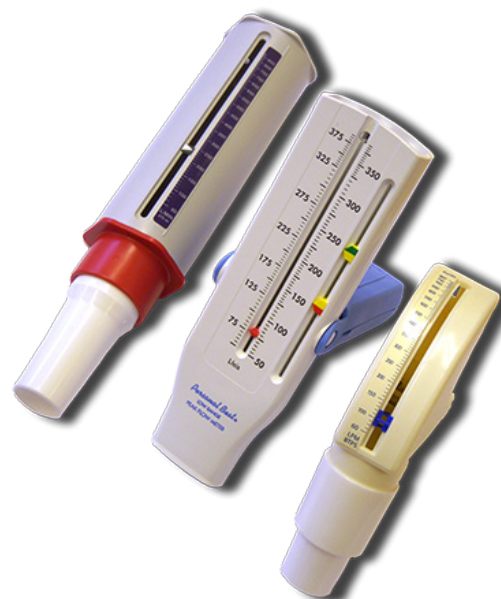


Foto: Marianne Person

PEF-mätning - instruktion

Gör så här:

1. Andas in ett djupt andetag.
2. Slut läpparna tätt kring munstycket.
3. Blås ut kraftigt i PEF-mätaren. Upprepa tre gånger.
4. Markera det bästa värdet på diagrammet med ett "X", se blad om "Dagbok vid mätning av PEF".

Om du ska mäta PEF före och efter inandning av ett snabbverkande luft-
rörsvidgande läkemedel fortsätter du
så här.

1. Inhalera din luftrörsvidgande medicin.
2. Vänta 15 minuter, blås sedan i PEF-mätaren på samma sätt som tidigare.
3. Markera bästa värdet på diagrammet med en "0".

Du som har besvär vid ansträngning.

Blås före och efter ansträngningen. Om du får besvär under träningspasset - blås PEF, ta din luftrörsvidgande medicin och blås igen 15 minuter senare. Notera värdena.

Din luftrörsvidgande medicin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ansvarig redaktör: Birgitta Jagorstrand, legitimerad sjuksköterska, Region Skåne | Granskare: Kerstin Romberg, legitimerade läkare, Nässets Läkargrupp

Uppdaterad: april 2017 | Hemsida: www.kaak.se

Utgiven av Kunskapscentrum Allergi, Astma & KOL, Region Skåne