PEF - kurva 14 dagar

M = Morgon

K = Kväll

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.

Notera hur du mår vid mättillfället

Namn	Personnummer	Längd

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	M	K
650																													
600																													
550																													
500																													
450																													
400																													
350																													
300																													
250																													
200																													
Hosta/pip/andnöd																													
Vaknat på grund av luftrörsbesvär																													
Besvär vid fysisk ansträngning																													
Annat besvär/symptom																													
Egen kommentar																													