14-dagers PEF-kurve

PEF= Peak Expiratory Flow
PEF er et mål på hvor fort du kan puste ut, ogmåler luftens høyeste hastighet.

Slik gjør du:

Det er lettere å blåse stående men det viktigste er at du gjør det på samme måte hver gang.

1. Trekk pusten dypt inn.
2. Slutt leppene tett omkring munnstykket.
3. Blås ut så fort og kraftig du kan.
Gjenta 3 ganger
4. Marker den beste verdien i diagrammet med en X.

Hvis du skal måle PEF før og etter inhalasjon av et hurtigvirkende luftveisutvidende legemiddel så gjør du slik:

5. Inhaler den luftveisutvidende medisinene.
6. Vent i 15 minutter, blås så i PEF-måleren 3 ganger.
7. Marker det beste resultatet i diagrammet med en O.

Navn Personlig

Dato

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

Hoste/piping/pustebesvær	
Våknet på grunn av pustebesvær	
Problemer med fysisk trening	
Andre problemer/symptomer	
Egne kommentarer	

Notere hvordan du føler deg mens du måler