PEF-dagbok

PEF-kurva 14 dagar

Namn:

Personnr:

Mitt bästa PEF-värde är:

För mer information besök:
www.astma.com

PEF-mätning

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 tätt 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.

Datum															
Tid															
PEF l/min															
Notera hur Du mår vid mättillfället: Förkyld															
Hosta/pipande/väsande andning															
Vaknat på grund av luftrörsbesvär															
Besvär i samband med fysisk ansträngning															
Annat besvär/symtom															
Egen kommentar															

Formulärversion 2000-12-13 Utvecklat för Draco Läkemedel AB av IDEUM-gruppen, Umeå www.ideum.se