

Vejledning til praktisk udførsel af **Peakflow måling**

Der skal pustes peakflow for at måle, om der er variation i udåndingsluften.
Hvis der er en variation på over 15–20% tyder det på astma.

- Du skal altid stå op, når du måler peakflow.
- Du skal sørge for pilen er på nul i bunden af peakflowmeteret, og du holder det så du ikke får fingrene ind foran pilen, når du puster.
- Træk vejret ind så dybt som muligt.
- Åben munden, sæt tænderne og læberne helt tæt om mundstykket
- Pust alt hvad du kan i peakflowmeteret. (et kraftigt og hurtigt pust)
- Aflæs tallene som pilen peger på, og før pilen tilbage til 0.
- Pust 3 gange og skriv det højeste tal i din astmadagbog.

Peakflow måles altid før du tager din astmamedicin.

Hvornår?

Du skal puste peakflow 3 gange om morgenen.

Pustene skal være lige efter, du er vågnet.

Du skal puste peakflow 3 gange om aftenen.

Pustene skal være nogenlunde samme tidspunkt hver aften.

PEAKFLOWSKEMA TIL UDFYLDELSE PÅ BAGSIDEN - >



Dine peakflow målinger:

Manda g	Tirsda g	Onsda g	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
/	/	/	/	/	/	/
						
Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen
850	850	850	850	850	850	850
800	800	800	800	800	800	800
750	750	750	750	750	750	750
700	700	700	700	700	700	700
650	650	650	650	650	650	650
600	600	600	600	600	600	600
550	550	550	550	550	550	550
500	500	500	500	500	500	500
450	450	450	450	450	450	450
400	400	400	400	400	400	400
350	350	350	350	350	350	350
300	300	300	300	300	300	300
250	250	250	250	250	250	250
200	200	200	200	200	200	200
150	150	150	150	150	150	150
100	100	100	100	100	100	100

Medicin ved anfald (den blå):

Sæt en streg, hver gang du har taget din blå medicin.

n.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total

Dine peakflow målinger:

Manda g	Tirsda g	Onsda g	Torsdag	Freda g	Lørdag	Søndag
/	/	/	/	/	/	/
						
Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen	Morgen
850	850	850	850	850	850	850
800	800	800	800	800	800	800
750	750	750	750	750	750	750
700	700	700	700	700	700	700
650	650	650	650	650	650	650
600	600	600	600	600	600	600
550	550	550	550	550	550	550
500	500	500	500	500	500	500
450	450	450	450	450	450	450
400	400	400	400	400	400	400
350	350	350	350	350	350	350
300	300	300	300	300	300	300
250	250	250	250	250	250	250
200	200	200	200	200	200	200
150	150	150	150	150	150	150
100	100	100	100	100	100	100

Medicin ved anfald (den blå):

Sæt en streg, hver gang du har taget din blå medicin.

n.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total