

## PEF-utandningsflöde, serie, dygnsuppföljning Pt-PEF-Pa

Undersökningen utförs i syfte att utreda variationerna i det maximala utandningsflödet vid olika tidpunkter på dygnet varje dag under två (2) veckors tid. Dygnsvariationen är exceptionellt stor vid astma.

### Bruksanvisning för PEF-mätare:

- Blås alltid i mätaren i samma ställning (sittande eller stående), företrädevis stående.
- Nolla mätaren och håll den vågrätt.
- Dra in så mycket luft som möjligt i lungorna.
- Placera munstycket mellan tänderna och slut läpparna tätt kring munstycket. Om du använder tandprotes, skall blåsningarna utföras utan protes.
- Blås omedelbart i mätaren med maximal styrka i en hård, skarp och rätt kort stöt.
- Gör tre lyckade blåsningar vid varje mätning. Skillnaden mellan de två högsta PEF-värdena får vara högst 20 l/min. Gör vid behov flera extra blåsningar för att uppnå detta mål.

### Gör så här:

- Blås varje morgon i mätaren omedelbart efter att du stigit upp och anteckna de tre bästa PEF-värdena på uppföljningsblanketten.
- Ta därefter vidgande medicin enligt läkarens anvisningar.
- När det har gått 15 min från att du tagit medicinen, blås på nytt minst tre (3) gånger och anteckna resultaten.
- Upprepa mätningen på samma sätt på kvällen, alltid vid samma tidpunkt.

Om du har symptom (andnöd eller hostattacker) mellan de regelbundna mätningarna ska du göra extra mätningar både innan du tar vidgande medicin och efter detta, och anteckna resultaten på uppföljningsblanketten.

## Blankett för PEF-dygnsuppföljning två veckor

Namn: \_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_

Längd: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_

Slutdatum: \_\_\_\_\_

Medicinering: \_\_\_\_\_

Dos: \_\_\_\_\_

Dag	Kl.	På morgonen		Kl.	På kvällen		Änmärkingar
		före medicinen	efter medicinen		före medicinen	efter medicinen	
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		

## Blankett för PEF-dygnsuppföljning två veckor

Namn: \_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_

Längd: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_

Slutdatum: \_\_\_\_\_

Medicinering: \_\_\_\_\_

Dos: \_\_\_\_\_

Dag	Kl.	På morgonen		Kl.	På kvällen		Änmärkingar
		före medicinen	efter medicinen		före medicinen	efter medicinen	
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		