

PEF - registrering

Andningsbesvär

Ange graden av andningsbesvär morgon och kväll innan du blåser. Fyll i rutan och använd följande skala:

- 0 Besvärsfri
- 1 Lätta andningsbesvär
- 2 Måttliga andningsbesvär
- 3 Svåra andningsbesvär

Mät dina PEF-värden morgon och kväll

Gör så här:

- Nollställ visare
- Andas djupt
- Placera munstycket i munnen och slut läpparna kring munstycket. Blås så kraftigt och fort som möjligt (det behövs ingen lång utandning).
- Anteckna det uppmätta värdet.
- Gör mätningar 2 gånger och notera högsta värdet på kurvan (x).
- Om du ordinerats att ta luftrörsvidgande medel (Ventilastin, Bricanyl, Ventoline, Buventol eller annat) upprepar du mätningen efter 15 min. Notera högsta värdet på kurvan (o).
- Notera på raden bredvid kurvan vilken kortverkande luftrörsvidgare du använder och i vilken dos just vid PEF-mätning.

Om du tror att det är något som påverkat dina luftrör, skriv ner det på utrymmet ovanför medicinerna.

Längst ner antecknas vilka mediciner du använder för astma och i vilken dos. Antal doser av astmaspray/pulver antecknas för varje dag. Regelbunden förebyggande medicinering som du tar lika varje dag behöver bara skrivas en gång. Ändras medicineringen notera detta. Fyll i allt på bladet som kan fyllas i.

Kontaktuppgifter

Om något är oklart ring Allergimottagningen på telefon
010-435 48 90.

Telefontid

Måndag klockan 13:30 - 14:00

Onsdag klockan 13:30 - 14:00

Fredag klockan 10:30 - 11:00