

Peak flow (PEF) måling er en god undersøgelse til at vise, om du har astmabesvær. Målingen foretages efter en maksimal dyb indånding. Herefter puster du kraftigt og hurtigt ud i peak flow metret – som skulle du puste lysene ud på en lagkage! Mundstykket skal helt ind i munden (bag tænderne), læberne skal slutte tæt omkring røret, så der ikke siver luft ud den vej. Der foretages 3 målinger morgen og aften, som alle skrives ind i det første skema. Den højeste værdi fra både morgen og aften krydses af i det nederste skema.

Om morgenen straks du står op

Om aftenen ved sengetid.

Ekstra måling ved anfald eller perioder med mere udtalt åndedrætsbesvær eller hoste. Herefter tages sædvanlig anfaldsmedicin. Målingerne gentages nu efter 20-30 min. og noteres, så effekten af behandlingen kan vurderes.

Uge:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
Peak flow om morgenen Indskriv hver af de 3 målte værdier							
Peak flow om aftenen Indskriv hver af de 3 målte værdier							
Peak flow ved astmaanfald Indskriv hver af de 3 målte værdier							
Peak flow efter behandlet astmaanfald Indskriv hver af de 3 målte værdier ca 1/2 time efter anfaldsbehandling							

[illegible]