

PEF- UPPFÖLJNINGSTABELL

NAMN

PERSONBETECKNING

LÄNGD

ÅR

Markera med ett **X** i tabellen det bästa värdet, dvs det högsta mätresultatet av de tre blåsningarna du gjorde innan du tog din medicin.

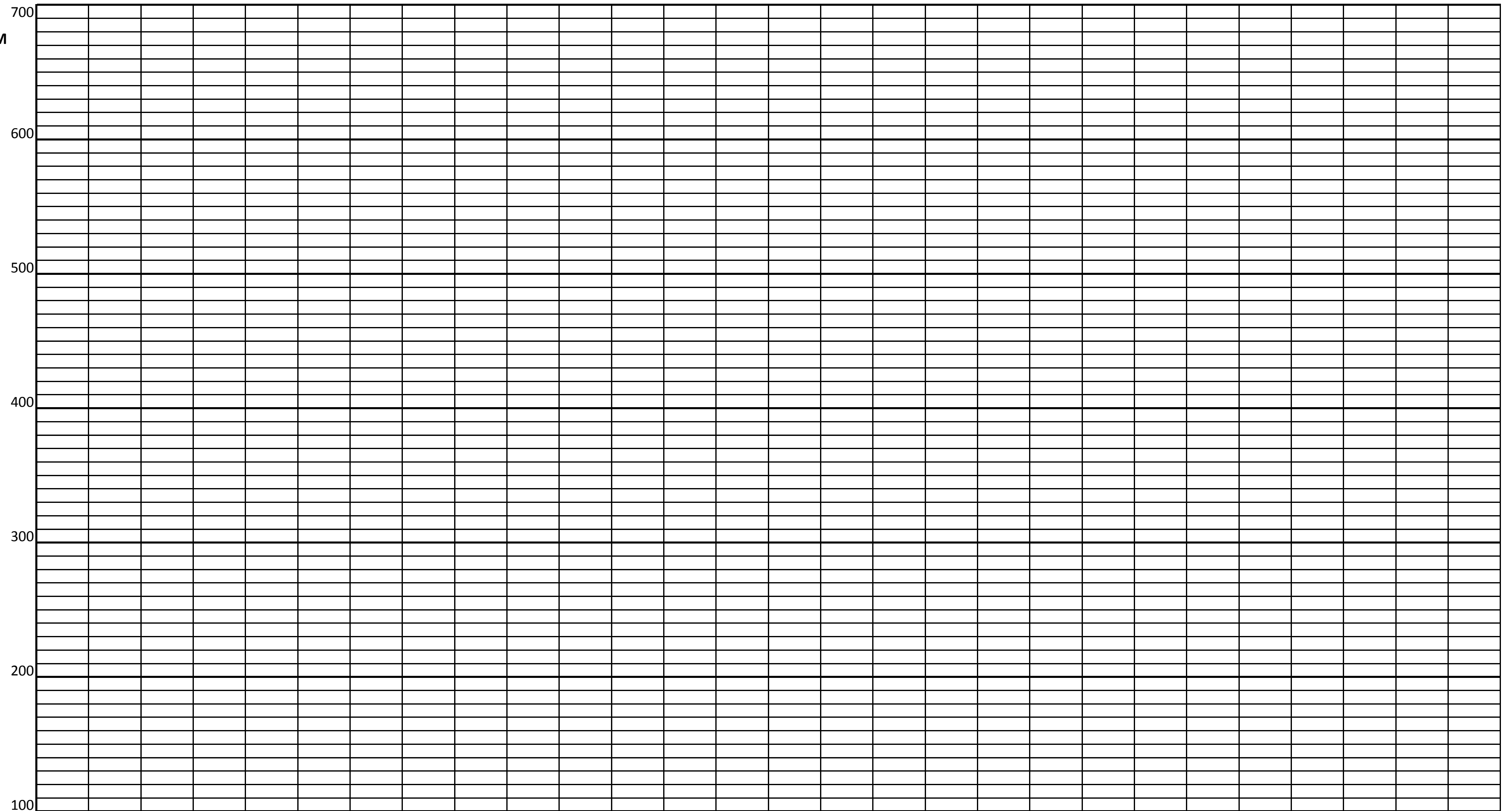
Markera sedan det bästa värdet efter att du tagit din medicin med **O**.

WWW.ALLERGIA.FI

Datum																												
	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll
1																												
2																												
TABELL 3																												
1																												
2																												
3																												
KI																												
Extra blåsningar																												

Kommentater

DIAGRAM



PEF-INSTRUKTION

1. Nollställ mätaren
2. Stå eller sitt alltid i samma ställning då du blåser.
3. Fyll lungorna med luft och placera munstycket mot tänderna, slut läpparna tätt kring munstycket.
4. Håll mätaren vågrätt och gör en kraftig, kort utblåsning: kontrollera att fingrarna inte hindrar visaren från att röra sig.
5. För in resultatet i tabellen.
6. Upprepa blåsningen 2 ggr, resultaten får inte avvika från varandra mer än 20 l/min.
7. För in alla blåsningar i tabellen.
8. Anteckna i tabellen det bästa resultatet innan du tagit medicinen och efter medicineringen.

Blåsuppföljningen görs morgon och kväll.

Blås också då du har symtom (hosta, andnöd, pipande andning)

UPPFÖLJNING

- 3 blåsningar på morgonen, direkt då du vaknat
- ta din luftrörsöppnande medicin enligt läkarens ordination
- gör 3 nya blåsningar 15-20 min. efter medicineringen
- upprepa proceduren på kvällen

Astmatiker ska ha en egen mätare som uppfyller EU:s standard.

Har du av din behandlande enhet fått handledning i hur man gör PEF-uppföljning !

2.2.2015		3.2.2015		4.2.2015	
morgon	kväll	morgon	kväll	morgon	kväll
470	480	450	500	490	490
450	480	460	500	490	490
460	470	450	490	500	480
500	500	470	510	510	510
510	510	480	510	490	520
Symtomblåsning					Hosta
kl 5 410					kl 17 470
400					470
400					480

NÄR SKA MAN AGERA?

- om behovet av luftrörsöppnande medicin ökar
- om du känner dig förkyld eller täppt
- om du har hosta och andningssvårigheter, särskilt på natten
- om din belastningstolerans försämras
- om PEF-värdet på morgonen sjunker

HUR MEDICINERAR DU DÅ SYMTOMEN ÖKAR?

- Fördubbla eller fyrdubbla mängden kortison som du inhalerar eller börja använda inhalationspreparatet i två veckor
- Ta under en två veckors period öppnande medicin innan du tar den behandlande medicinen och därefter vid behov
- Om du använder kombinationspreparat ska du fördubbla dosen under en period av två veckor
- Inled vid behov en kortison-tablettkur, följ ordinationen
- Uppsök jouren om behandlingen inte hjälper

KONTAKTA ALLERGIRÅDGIVNINGEN FÖR MER INFORMATION

Allergi- och astmaförbundets allergirådgivning ger dig personliga anvisningar om hur du ska behandla din astma och allergi, **tfn. 0600 144 19 (0,86 e/min).**

Tilläggsinformation och video som visar hur PEF-mätaren används:

www.allergia.fi/astma

