

## Anvisning för PEF-uppföljning under 4 veckors tid på arbetsplatsen

- PEF dvs. mätning av det maximala utandningsflödet görs:
- Varje arbets- och ledig dag med två timmars mellanrum under vaken tid
- Första blåsningen görs genast efter uppvakningen på morgonen innan avfärd till jobbet
- På natten, om du vaknar och har symptom
- Andra tidpunkter, om du har symptom
- På lediga dagar: lika ofta som på arbetsdagarna

Uppföljningstiden är fyra veckor. Under uppföljningen skall det finnas åtminstone tre arbetspass som varar i minst tre dagar samt minst tre lediga perioder som varar i minst två dagar.

1. Ställ mätarens visare på noll. Håll mätaren i vågrät ställning.
2. Dra in så mycket luft som möjligt i lungorna.
3. Lägg mätarens munstycke noggrant i munnen mellan tänderna och tillslut läpparna tätt runt munstycket. Akta att tungan inte blir i vägen för munstycket och täpper till luftflödet.
4. Se till att dina fingrar inte är i vägen för visaren eller på lufthålen som finns på mätaren.
5. Gör blåsningarna ståendes eller sittandes (alltid dock i samma ställning).
6. Om du har en tandprotes, gör blåsningarna alltid likadant, varje gång någondera med eller utan protesen.
7. Blås en kort (under en sekund) utblåsning i mätaren. Utblåsningen skall vara så hård och skarp som möjligt.
8. Skriv ner värdet från mätaren och ställ mätarens visare igen till noll innan nästa blåsning.

Sträva efter att vid varje mätning göra tre lyckade blåsningar vars resultat skiljer med högst 20 liter i minuten. Var redo att göra flera extra blåsningsförsök för att uppnå målet.

Även om man oftast lär sig rätt blåsteknik lätt, kan man vid behov öva att blåsa framför en spegel och med hjälp av att använda endast munstycket.

Skriv på uppföljningsblanketten:

- dag, klockslag
- om du är på jobb (J) eller ledig (L)
- arbetsstation, utfört arbete, använda medel/kemikalier
- andra påverkande faktorer
- symptom, hurudana?

- astmamediciner

Om du behöver luftrörsutvidgande mediciner utför mätningarna:

- före intag av medicin och
- 15–30 minuter efter intag av medicin

Utför blåsuppföljningen så noggrant som möjligt. Då har du mest nytta av uppföljningen.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi/sv](http://www.vsshp.fi/sv) • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.