

Anvisningar för pef-mätning

PEF eller mätning av det maximala utandningsflödet görs **på morgonen** genast efter uppvakningen **och på kvällen**. Mätningen görs utan mediciner och 15 minuter efter intag av medicin. Dessutom görs det en mätning vid uppkomst av symtom, innan intag av luftrörsvidgande läkemedel och genast efter intagningen av läkemedlet. Vid behov görs belastningsprov i kombination med PEF-uppföljning (skild blankett).

Vid uppföljning av astmavården görs PEF-mätningar i en veckas tid med morgon- och kvällsuppföljning i samband med aktiv läkemedelsbehandling.

För att försäkra att mätresultaten är trovärdiga och verkliga, följ noggrant följande anvisningar.

1. Ställ mätarens visare på noll. Håll mätaren i vågrät ställning.
2. Dra in så mycket luft i lungorna som möjligt.
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.
6. Om du har en tandprotes, gör blåsningarna alltid likadant, varje gång någondera med eller utan protes.
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.
9. Sträva efter att vid varje mätning göra tre lyckade blåsningar vars resultat skiljer med högst **20 liter i minuten**.
10. Var redo att göra extra blåsningsförsök för att uppnå målet.
11. 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**.