

PEF-mätning en vecka

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Namn: _____ Personnummer: _____

En vecka uppföljning från ____ / ____ _____

- På morgonen 3 blåsningar genast efter uppvakningen
- På kvällen 3 blåsningar cirka kl 17-19

Mediciner: _____

Datum													
Morgon	Kväll	Morgon	Kväll	Morgon	Kväll	Morgon	Kväll	Morgon	Kväll	Morgon	Kväll	Morgon	Kväll

Anvisningar för PEF-mätning

Om ni har inte egen PEF-mätaren hämta den i Lungmedicinska poliklinik.

Ställ mätarens visare på noll. Håll mätaren i vågrät ställning. Dra in så mycket luft som möjligt i lungorna. Lägg mätarens munstycke noggrant i munnen mellan tänderna och tillslut låäpparna tätt runt munstycket.

Blås en kort utblåsning i mätaren. Om möjligt gör blåsningarna ståendes. Se till att dina fingrar inte är i vägen för visaren eller på lufthålen som finns på mätaren.

Sträva efter att vid varje mätning göra tre lyckade blåsningar vars resultat skiljer med **högst 20 liter i minute**.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

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