

## DIREKTIV FÖR PEF-ARBETSPLATSUPPFÖLJNING

### Blåsandet:

1. Blås alltid stående, om möjligt.
2. Ställ in mätarens indikator på noll. Håll mätaren lodrätt och se till att inte fingrarna ligger mot indikatorn eller lufthålen.
3. Andas djupt in så att lungorna fylls med luft och för in munstycket ordentligt mellan tänderna.
4. Slut läpparna tätt kring munstycket och blås med maximal kraft en kort, kraftig och skarp blåsning i mätaren.

### Under ett mätningstillfälle:

Blås tre gånger i rad och skriv resultaten på blanketten.

Skillnaden mellan de två bästa blåsningarna får vara högst 20 enheter.

Om skillnaden är större än 20 enheter, blås på nytt!

Blås dock inte mer än 5 gånger under samma mätningstillfälle.

### Mätningarna (blåsningarna) görs:

- både arbetsdagar och lediga dagar
- på morgonen genast efter uppstigningen
- med cirka två timmars mellanrum när du är vaken
- på natten om du vaknar och har symtom
- extra mätningar om du har symtom
- lika ofta under både lediga dagar och arbetsdagar

**Om du måste ta luftvägsutvidgande medicin,** ska du göra mätningarna:

- innan du tar läkemedlet och
- 15-30 minuter efter medicinen

### Anteckna på blanketten:

- datum, klockslag
- på arbetet (A) eller ledig (L)
- utfört arbete, ämnen som använts, i vilka utrymmen du arbetat
- andra bidragande omständigheter: t.ex. köld, parfym, dofter, fysisk belastning, flusasytom
- symtom?, hurudana?
- v.b. tagna astmamediciner

**Gör uppföljningen noggrant, så har du mest utbyte av den.**

**Tag v.b. kontakt:      Sjukskötarens namn:**

**tel:**

eller din företagshälsovård