

DIREKTIV FÖR PEF-DYGNSUPPFÖLJNING

Blåsandet:

1. Blås alltid stående, om möjligt.
2. Ställ in mätarens indikator på noll. Håll mätaren vågrätt 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 in resultaten i 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.

Gör uppföljningen i två veckors tid

1. Blås i mätaren tre gånger varje morgon genast när du stigit upp och skriv in resultaten i uppföljningsblanketten
2. Ta luftvägsutvidgande läkemedel enligt anvisning.
3. När det har gått 15-30 minuter efter att du tagit läkemedlet, blås igen tre gånger och skriv in resultaten i uppföljningsblanketten.
4. Upprepa proceduren på kvällen t.ex. kl. 21, alltid vid samma tidpunkt.

OBS! Om du får hostskov eller andnöd och måste ta luftvägsutvidgande läkemedel vid andra tidpunkter än vid mätningen, ska du göra extra mätningar före och efter det utvidgande läkemedlet.

Tag v.b. kontakt: Sjukskötarens namn:

tel:

eller din företagshälsovård