

Vejledning til praktisk udførelse af peakflowmålinger

Der skal pustes peakflow for at måle, om der er variation i udåndingsluften. Hvis der er en variation på over 15-20% tyder det på astma.

Praktisk udførelse

- Du skal altid stå op, når du måler peakflow.
- Du skal sørge for pilen er på nul i bunden af peakflowmeteret, og du holder det så du ikke får fingrene ind foran pilen, når du puster.
- Træk vejret ind så dybt som muligt.
- Åben munden, sæt tænderne og læberne helt tæt om mundstykket
- Pust alt hvad du kan i peakflowmeteret. (et kraftigt og hurtigt pust)
- Aflæs tallene som pilen peger på, og før pilen tilbage til 0.
- Pust 3 gange og skriv det højeste tal i din astmadagbog.
- Peakflow måles altid før du tager din astmamedicin.
- Du skal puste peakflow 3 gange om morgenen. Pustene skal være lige efter, du er vågnet.
- Du skal puste peakflow 3 gange om aftenen. Pustene skal være nogenlunde samme tidspunkt hver aften.