

# Vejledning i hjemmemåling af peakflow

Hounisen varenummer 0015.0110

Hjemmemålinger kan foretages enten på daglig basis for at følge den af lægen angivne astmaplan, eller over et par uger for at kontrollere medicinplanen.

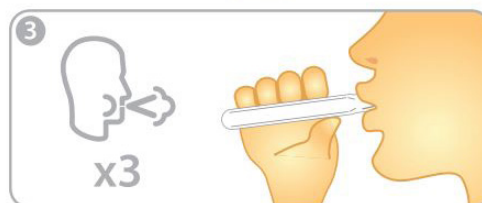
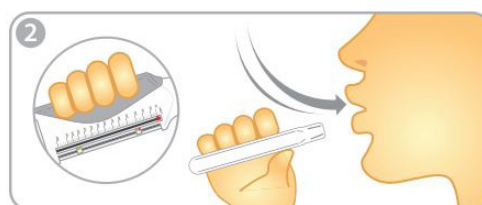
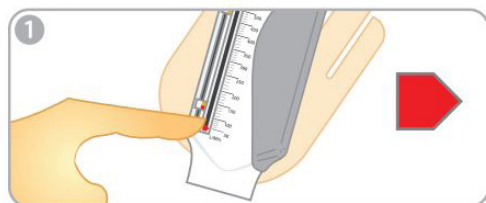
## Udførelse af test

1. Træk den røde markør ned i bunden af skalaen.
2. Påsæt et engangsmundstykke.
3. Hold peakflowmeteret vandret udfor din mund. Pas på, at holde så markøren let kan bevæges på skalaen under målingen.
4. Tag så dyb en indånding som muligt.
5. Placer mundstykket mellem tænderne og luk læberne helt tæt omkring mundstykket. Der må ikke komme luft ved siden af mundstykket.
6. Pust så HÅRDT og HURTIGT som muligt et sekund eller gerne længere. Vær sikker på, at tunge, tænder eller host ikke påvirker pustet. Hold halsen strakt, da en bøjet hals kan påvirke peakflowet.
7. Aflæs resultatet.
8. Gentag punkt 1-7 tre gange.
9. Noter det højeste resultat i skemaet eller...
10. Tjek din personlige astmaplan og gør som beskrevet i denne.

## Målinger til at følge astmaplan eller ved behov.

- Lægen indstiller zonemarkørerne i første række med de grænser, der nødvendige for implementering af den enkelte patients astmaplan.
- Lægen laver en personlig plan for håndteringen, der viser hvad patienten skal gøre ved forskellige måleresultater; under, indenfor eller over de af lægen satte markører. Udfyldning af skema, når lægen har brug for at følge peakflow over to uger.

Test dit peakflow hver morgen og aften, noter den bedste måling i skemaet. Sæt en streg i skemaet i bunden, når du har taget din blå medicin ved anfald.



Rev. 1.0

