

Peakflow skema

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften
850	850	850	850	850	850	850
800	800	800	800	800	800	800
750	750	750	750	750	750	750
700	700	700	700	700	700	700
650	650	650	650	650	650	650
600	600	600	600	600	600	600
550	550	550	550	550	550	550
500	500	500	500	500	500	500
450	450	450	450	450	450	450
400	400	400	400	400	400	400
350	350	350	350	350	350	350
300	300	300	300	300	300	300
250	250	250	250	250	250	250
200	200	200	200	200	200	200
150	150	150	150	150	150	150
100	100	100	100	100	100	100

Medicin ved anfald (den blå):

Sæt en streg, hver gang du har taget din blå medicin.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total

Peakflow skema

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften	Morgen / Aften
850	850	850	850	850	850	850
800	800	800	800	800	800	800
750	750	750	750	750	750	750
700	700	700	700	700	700	700
650	650	650	650	650	650	650
600	600	600	600	600	600	600
550	550	550	550	550	550	550
500	500	500	500	500	500	500
450	450	450	450	450	450	450
400	400	400	400	400	400	400
350	350	350	350	350	350	350
300	300	300	300	300	300	300
250	250	250	250	250	250	250
200	200	200	200	200	200	200
150	150	150	150	150	150	150
100	100	100	100	100	100	100

Medicin ved anfald (den blå):

Sæt en streg, hver gang du har taget din blå medicin.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Total	Total	Total	Total	Total	Total	Total

Vejledning i peakflowmåling

- Målingen foretages efter en meget dyb indånding. Herefter puster man kraftigt og hurtigt ud i et peak flow meter, som om man skal puste alle lysene ud på lagkagen.
- Mundstykket skal helt ind bag tænderne i munden, og læberne skal slutte tæt om røret.
- Ekstra måling ved åndenød eller hoste.
- Hvis man i de situationer tager astmamedicin, skal man måle igen efter 20-30 min.
- Bedste pust af 3 stød noteres.
- Kendt dit bedste resultat.

Dit bedste Peakflow når du har det godt

- Grøn > 70 % alm behandling ----- Din grænse er:
- Gul 50 - 70 % øge dosis steroid ----- Din grænse er:
- Rød < 50 % lægen skal kontaktes ----- Din grænse er: