



Patientens namn	Personsignum
-----------------	--------------

Längd cm Vikt kg BMI:

Datum																									
Kl.																									
Före luft-rörsvi-gande medicin																									
Efter luft-rörsvi-gande medicin																									
Blåsning under symtom-skedet																									

Före medicineringen och efter medicineringen. Anteckna om flunsa, pollen, djurkontakt, ansträngning mm.

PEF l/min X= före luftrörsvidgande medicin O = efter luftrörsvidgande medicin

600																									
500																									
400																									
300																									
200																									
100																									



Astmasituationen kontrolleras med PEF-mätningar (peak expiratory flow) som görs med PEF-mätare. I PEF-kontrollen mäter man utandningens toppflöde. På basis av resultaten konstaterar man astmasituationen och kan bestämma den rätta vårdbalansen.

Kontrollen görs såväl då astman konstateras som under vårdtiden.

Då astman konstateras behövs PEF-kontrollen för att reda ut eventuella variationer under dygnet samt den luftrörsvidgande medicinens effekt på mätningvärdena. Efter det att astma konstateras skall sjukdomstillståndet följas upp regelbundet med hjälp av PEF-mätningar. På mottagningen kommer man överens om varje patients individuella målnivå för vården och ger anvisningar om PEF-nivån underskrider målnivån.

För att mätningresultaten skall vara tillförlitliga, skall Du noggrant följa anvisningarna nedan.

Anvisningar för PEF -blåsning:

- Ställ mätarens visare på noll. Håll mätaren i vågrät ställning. Kontrollera, att dina fingrar inte ligger på visaren eller täpper till lufthålen.
- Du kan utföra blåsningen antingen sittande eller stående, bara Du alltid använder samma ställning. Barn blåser alltid stående. Håll mätaren stilla.
- Om du använder tandprotes, gör blåsningarna antingen med eller utan protesen, men alltid på samma sätt.
- Stå eller sitt rak, dra lungorna fulla med luft (inte genom mätaren).
- Lägg mätarens munstycke ordentligt mellan tänderna och läpparna tätt omkring munstycket.
- Blås en kort, kraftig och skarp blåsning i mätaren.
- Anteckna mätningens resultat på kontrollblanketten och ställ mätarens visare tillbaka på noll.
- Upprepa blåsningen tre gånger. Om skillnaden mellan de två största PEF-värdena i mätningsserien är över 20 l/min (hos barn över 10 l/min), rekommenderas tilläggs-mätningar. De tre bästa resultaten antecknas i PEF-kontrolltabellen och det bästa värdet av tre inringas.

Kontrollvecka 1

- Gör tre blåsningar i mätaren genast då du vaknat på morgonen och anteckna alla tre resultat i tabellen. Beakta punkt 8 i anvisningarna!
- Beteckna det bästa resultatet med X i tabellens linjesystem.
- Upprepa samma på kvällen kl. 18-20, dock alltid vid samma klockslag.
- Om du har symtom, gör extra blåsningar och anteckna värdena. Ta medicin för vidgning av luftrören. Kom ihåg att anteckna blåsningvärdena såväl före som efter 15-30 min. efter det att du tagit luftrörsvidgande medicinen.

Kontrollvecka 2

- Gör tre blåsningar i mätaren genast då du vaknat på morgonen och anteckna resultaten i tabellen. Beakta punkt 8 i anvisningarna!
- Ta sedan luftrörsvidgande medicin.
- 15-30 min. efter det du tagit medicinen, upprepa blåsningarna tre gånger och anteckna alla tre värden i tabellen under de värden som fåtts före medicinen tagits.
- Anteckna det bästa resultatet med O i tabellens linjesystem i samma kolumn som det bästa värdet (X) som fåtts i blåsningarna före intagningen av medicinen.
- Upprepa samma på kvällen: Tre blåsningar före luftrörsvidgande medicinen och tre blåsningar 15-30 min. efter intagning av medicinen. Anteckna som tidigare.

Kontrollen efter det att astma konstaterats: Vardera kontrollveckan verkställs.

Kontroll av konstaterad astma:

Om du använder skilt för sig vårdande och luftrörsvidgande medicin för astman, utför PEF-blåsningarna i enlighet med anvisningarna för 2 kontrollveckan.

Om du använder kombinationsmedicin, utför blåsningarna i enlighet med anvisningarna för 1 kontrollveckan.

Om du har symtom, gör extra blåsningar och anteckna värdena. Vid behov kan du ta luftrörsvidgande, men kom då ihåg att anteckna blåsningvärdena såväl före som 15-30 min. efter luftrörsvidgande medicinen.

Rengöring av PEF-mätaren

- skölj med hett vatten (inte över 75 grader)
- skaka bort vattnet efter sköljningen
- mätaren skall vara torr då blåsningarna utförs

***Returnera den PEF-mätare du fått låna samtidigt med kontrollblanketten.
Patienten skall efter diagnosen anskaffa en egen PEF-mätare.***



MEDICINER (handelsnamn) MED EFFEKT PÅ SPIROMETRI- OCH PEF -UNDERSÖKNINGAR SAMT PROVOKATIONSTESTER AV LUFTRÖREN

1. Före diagnostiska lungfunktionsundersökningar borde patienten vara utan följande mediciner minst den tid som nämns i tabellen:

24 h	Atrodual Atrovent Atrovent comp. Ipramol	12 h 48 h	Lomudal Tilade
4 h	Spiriva	12 h	Adrenalin Airomir Bricanyl Buventol Ventoline
12 h	Rinexin	48 h	Foradil Formoterol Oxis Serevent
4 veckor	Aerobec Beclomet Budenofalk Budesonid Dexametason Entocort Flixotide Hydrocortison Medrol Novopulmon Prednisolon Prednison Pulmicort Solomet	3 dygn	Aminocont Hydrocortison Retafyllin Theofol Theofol comp.
3 dygn	Accolate Singulair Alla hostmediciner	48 h eller 4 veckor	Seretide Symbicort

2. Före provokationstest av luftrören (histamin och metakolinprovokation) borde patienten därtill vara utan följande mediciner:

5 dygn	Aerius Atarax Benadryl Clarinase Clarityn Loratadin Tuulix	3 dygn	Alzyr Cetirizin Cirrus Duact Heinix Histec Rinomar Senirex Telfast Xyzal Zyrtec
7 dygn	Kestine		