

# Peakflow måling

## Hvad er et peakflow?

Til måling af peakflow benyttes et peakflow-meter.

Et peakflow-meter er et lille håndholdt lungefunktions-apparat der benyttes til måling af lungefunktionen hjemme og evt. på arbejde.

Formålet er således at se svingninger i lungefunktionen over tid.

Man måler den maximale luftstrømningshastighed (=flow) der kan udåndes, og der måles i liter/minut.

## Hvordan måler jeg mit peakflow?

Viseren på peakflow-meteret sættes ned til 0.

Sørg for ikke at holde hænderne så viserens bevægelse blokeres.

Der tages en dyb indånding. Umiddelbart efter pustes så hårdt og hurtigt som muligt i peakflow-meteret. Der pustes i én kort udånding. Værdien aflæses.

Sørg for at mundstykket sættes mellem tænderne og læberne slutter helt tæt om mundstykket, så der ikke slipper luft ud i siderne. Halsen holdes strakt.

Peakflow-målingen gentages 3 gange på denne måde; viseren sættes ned til 0 mellem hver måling.

## Hvilken måling bruges?

Hvis der højst er 40 liter/minut mellem de 2 højeste værdier, noteres den højeste.

Er der mere end 40 liter/minut mellem de 2 højeste målte værdier, skal der foretages endnu 2 målinger.

Af de nu i alt 5 foretagne målinger ses på de 2 højeste; er der højst 40 liter/minut mellem disse, noteres den højeste. Er der mere end 40 liter/minut mellem de 2 højeste målte værdier, kan målingerne ikke bruges.

## Hvordan noterer jeg mit peakflow?

Den højeste værdi noteres i skemaet. Morgenværdien sættes som et kryds på måleskalaen i morgenkolonnen, og aftenværdien markeres på tilsvarende måde i aftenkolonnen.

Hvis du får åndenød eller tyngde for brystet, skal du måle en ekstra gang (igen 3 pust, hvor det bedste noteres). Denne værdi noteres på den midterste sorte linje på den pågældende dag.

## Hvornår måler jeg mit peakflow?

Som standard måles peakflow morgen og aften, samt ved symptomer i 14 sammenhængende dage. En længere periode eller flere faste daglige målinger kan være aftalt med lægen.

Hvis der ikke er aftalt en bestemt periode kan du selv planlægge, hvornår du vil lægge perioden. Det skal da blot være inden din næste konsultation hos lægen.

### Morgen

Peakflow måles umiddelbart efter, du er vågnet. Du skal lave peakflow, **før** du tager evt. astma-medicin.

### Aften

Peakflow måles lige inden sengetid. Du skal først lave peakflow, **efter** du har taget evt. astma-medicin.

### Ved symptomer

Får du åndenød eller tyngde for brystet, måler du peakflow på dette tidspunkt.

## Er der andet der skal noteres?

Det er vigtigt at skemaet er påført navn, CPR-nummer og årstal, og gerne på den side hvor peakflow noteres. For hver dag noteres øverst dato og nederst evt. behov for akut astmamedicin.

I visse tilfælde beder vi dig notere arbejds- og fri-dage.