

# Peak Flow måling

Til patienter og pårørende

## Vejledning til Peak Flow måling

Peak Flow målingen anvendes til at stille diagnose, samt kontrollere behandlingen i forbindelse med astma. Måling af Peak Flow foretages med et Peak-Flow-meter.

Du vil få udleveret et Peak-Flow-meter ved dit første besøg i ambulatoriet, hvis det mistænkes, at du har astma. Peak-Flow-meteret er dit, og skal ikke afleveres igen.

Du skal måle dit Peak Flow morgen og aften.

**Morgen er lige når du er stået ud af sengen, og aften er lige før spisetid.**

### Sådan anvendes et Peak-Flow-meter

- Det udleveres samlet i en æske.
- Sæt pilen ned på nul på den gule skala.
- Hold Peak-Flow-meteret således, at fingrene ikke blokerer skalaen og pilen.
- Dæk ikke for hullerne for enden af Peak-Flow-meteret.
- Stå op.
- Tag en maksimal dyb indånding.
- Placer Peak-Flow-meterets mundstykke i munden forbi tænderne og ovenpå tungen i vandret stilling.
- Luk læberne om mundstykket og pust ud så hårdt og hurtigt som muligt - dette kræver lidt træning.
- Vær opmærksom på, at enhver form for hoste eller spyt i Peak-Flow-meteret vil have stor indflydelse på målingen, og bør derfor undgås.
- Aflæs tallet på den gule skala.
- Stil pilen tilbage på nul.
- Gentag hele proceduren to gange mere, således at der er tre målinger i alt.
- Marker den højeste værdi med et kryds ud for tallet i Peak Flow skemaet.
- Morgen-værdien noteres på morgen-siden, og aften-værdien noteres på aften-siden.

For at personalet i ambulatoriet kan stille en diagnose, er der behov for, at du måler Peak Flow morgen og aften i 2-4 uger i træk, måske af flere omgange. Herefter vurderes målingerne.

Efterfølgende skal du selv anvende målingerne til at følge din astma og regulere din behandling.

### Spørgsmål

Hvis du har spørgsmål i forbindelse med måling af Peak-Flow, kan du på hverdage kontakte

- Lunge Ambulatorium Esbjerg på telefon 7918 2671
- Lunge Ambulatorium Grindsted på telefon 7918 9301