

## Sådan måler du dit peakflow

Et peakflow er et mål for, hvor godt dine lunger har det. Et peakflow viser den maksimale hastighed, som luften forlader lungerne med. Du skal puste i et såkaldt peakflowmeter for at måle dit peakflow

Når du måler dit peakflow, fortæller det os også, om din astma er velbehandlet. Det er ikke altid, du kan mærke, om din astma er ved at blive værre. Når du måler peakflow over en periode, kan det vise, om du får den rette astmamedicin. Peakflow kan også vise, om du har brug for ekstra astmamedicin.



### SÅDAN MÅLER DU DIT PEAKFLOW

Når du måler dit peakflow, skal du gøre sådan:

- Stå op.
- Sæt pilen på peakflowmeteret på 0.
- Sørg for, at pil, skala og huller i bunden af peakflowmeteret er frie.
- Hold peakflowmeteret vandret.
- Tag en dyb indånding.
- Sæt mundstykket mellem tænderne og luk læberne tæt omkring mundstykket.
- Pust, så kraftigt du kan.

Pust 3 gange i peakflowmeteret, og notér så det højeste tal i din astmadagbog.

### SÅ OFTE SKAL DU MÅLE PEAKFLOW

Har du det godt med din astma, skal du måle dit peakflow 1-2 gange om ugen, inden du tager din medicin.

Skal du til kontrol til Børneambulatoriet eller hos din egen læge, skal du måle peakflow morgen og aften, inden du tager medicin. Vi fortæller dig, i hvor mange dage op til kontrollen du skal gøre det.

Hvis din astma forværres, eller hvis der sker ændringer i din medicin, skal du måle peakflow mindst 2 gange dagligt.

#### Hvad er det normale peakflow?

Et peakflow er afhængigt af køn, alder og højde. Peakflow varierer meget lidt hos personer, der ikke har astma. Til gengæld kan det variere meget hos personer med astma. Derfor er dit normale peakflow det peakflow, du kan præstere, når du har det godt. Vi bruger dit normale peakflow som udgangspunkt, når vi behandler og regulerer din astma.

### SÅDAN RENGØR DU PEAKFLOWMETERET

Du skal gøre peakflowmeteret rent i varmt sæbe- eller opvaskevand.

- Læg peakflowmeteret i blød i 2-3 minutter.
- Skyl og ryst peakflowmeteret grundigt.

- Stil peakflowmeteret lodret og lad det tørre helt, før du bruger det igen.

Gør mundstykket rent hver dag i de perioder, hvor du bruger peakflowmeteret dagligt. Gør altid mundstykket rent efter brug, når du er forkølet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### **Ambulatorium for Børn og Unge**

Sygeplejerske

Tlf. 97 64 10 22

Vi træffes:

Mandag – fredag 8.00 – 9.00