

EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

ANVISNINGAR FÖR PEF-MÄTNING, 2 veckors uppföljning

PEF eller mätning av det maximala utandningsflödet görs **på morgonen** genast efter uppvakningen **och på kvällen**.

Mätningen görs utan mediciner och 15 minuter efter intag av medicin.

För att försäkra att mätningens resultat är trovärdiga och verkliga följ noggrant följande anvisningar.

1. Ställ mätarens visare på noll. Håll mätaren i vågrät ställning.
2. Dra in så mycket luft som möjligt i lungorna.
3. Lägg mätarens munstycke noggrant i munnen mellan tänderna och tillslut läpparna tätt runt munstycket. Akta att tungan inte blir i vägen för munstycket och täpper till luftflödet.
4. Se till att dina fingrar inte är i vägen för visaren eller på lufthålen som finns på mätaren.
5. Gör blåsningarna ståendes.
6. Om du har en tandprotes, gör blåsningarna alltid likadant, varje gång någondera med eller utan protesen.
7. Blås en kort (under en sekund) utblåsning i mätaren. Utblåsningen skall vara så hård och skarp som möjligt.
8. Skriv ner värdet från mätaren och ställ mätarens visare igen till noll innan nästa blåsning.
9. Sträva efter att vid varje mätning göra tre lyckade blåsningar vars resultat skiljer med högst **20 liter i minuten**.
10. Var redo att göra extra blåsningsförsök för att uppnå målet.
11. Även om man oftast lär sig rätt blåsteknik lätt, kan man vid behov öva att blåsa **framför en spegel och med hjälp av att använda endast munstycket**.