

- Dette Skema bruges til registrering af **peakflow** i hjemmet. Bedste pust af 3 stød noteres. Kendt dit bedste resultat.

Vejledning i **peakflow**måling:

- Målingen foretages efter en meget dyb indånding. Herefter puster man kraftigt og hurtigt ud i et **peak flow** meter, som om man skal puste alle lysene ud på lagkagen.
- Mundstykket skal helt ind bag tænderne i munden, og læberne skal slutte tæt om røret.
- Ekstra måling ved åndenød eller hoste. Hvis man i de situationer tager astmamedicin, skal man måle igen efter 20-30 min.

Dit bedste **Peakflow** når du har det godt er:

Behandlingsgrænserne

- Grøn > 70 % alm behandling ----- Din grænse er:

- Gul 50 - 70 % øge dosis steroid ----- Din grænse er:

- Rød < 50 % lægen skal kontaktes ----- Din grænse er:
