

Hvordan måler jeg mit peakflow?

Der kan være stor forskel på peakflowmetre, derfor skal du bruge det samme peakflowmeter hver gang, du måler dit peakflow.

1. Sæt viseren ned til 0.
2. Tag en dyb indånding.
3. Pust så hårdt og hurtigt du kan i peakflowmeteret. Du skal puste i én lang udånding. Aflæs derpå værdien.
4. Mål på denne måde dit peakflow tre gange. Husk, at slå viseren ned efter hver gang, den højeste værdi af de tre målinger er dit peakflow

Morgenpeakflow skal måles, inden du tager din morgenmedicin, og helst inden du står helt ud af sengen. Sæt dig på sengekanten og mål peakflowet.

Aftenpeakflow måles om aftenen, efter du har taget din aftenmedicin.

Hvor højt skal mit peakflow være?

Peakflow varierer meget fra person til person og fra det ene peakflowmeter til det andet. En person med astma kan sagtens have et højt peakflow og en rask person et lavt peakflow, derfor er det vigtigt at kende sit eget bedste peakflow. Dit "normale" peakflow er det bedste peakflow, du nogensinde har pustet på dit eget peakflowmeter.

Hvis ikke du kender dit bedste peakflow, kan du måle det 20 minutter efter at have taget 2-4 doser af din anfaldsmedicin.

Hvad skal jeg gøre, hvis min astma pludselig bliver værre?

- Tag din anfaldsmedicin så ofte, du har brug for den.
- Tag dobbelt dosis af din forebyggende medicin i mindst 14 dage.
- Kontakt lægen eller skadestuen, hvis anfaldsmedicinen ikke hjælper eller, hvis dit peakflow bliver lavere end _____ (60% af dit bedste peakflow). Hvis f.eks. dit bedste peakflow er 400, så er 60% af dette lig med 240.

Astma-dagbog

Navn: _____

Fødselsdato: _____

Min forebyggende astmamedicin hedder: _____

Dosis: _____ mikrogram _____ gange dagligt.

Anden forebyggende astmamedicin: _____

Dosis: _____ mikrogram _____ gange dagligt.

Min anfaldsmedicin hedder: _____

Dosis: _____ mikrogram _____ efter behov.

Øvrig astmamedicin: _____

Mit bedste peakflow nogensinde: _____ L/min.

80% af mit bedste peakflow: _____

60% af mit bedste peakflow: _____

Hvornår er min astma tilstrækkeligt godt behandlet?

Det er muligt for langt de fleste mennesker med astma at opnå kontrol med deres sygdom.

Din astma er under kontrol, når du:

- ingen symptomer har - hverken ved anstrengelse eller i hvile.
- aldrig vågner om natten på grund af astma eller hoste.
- ikke har brug for anfaldsmedicin mere end højst 2 gange om ugen. (Hér skal du ikke medregne evt. anfaldsmedicin, du har taget forebyggende, f.eks. før sport).
- har normalt peakflow (over 80% af dit bedste).
- dit peakflow ikke svinger mere end 20% om dagen.

Forskellen er 20%, hvis f.eks. dit morgenpeakflow er 320 L/min. og dit aften peakflow er 400 L/min.



LÆGEHUSET

Kirke Hyllinge



Kirke Hylinge

Måned: _____

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800
	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750
	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700
	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650
	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550
	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450
	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350
	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

PEAKFLOW L/MIN.

Hvor mange doser anfallsmedicin har du taget i det sidste døgn?
 Har du været vågen i nat pga. din astma?
 Har du i dagens løb mærket din astma i hvile?
 Har du i dagens løb mærket din astma ved fysisk aktivitet?

Dag	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800	morgen 800
	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750	aften 750
	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700
	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650	650
	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550
	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450
	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350
	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

PEAKFLOW L/MIN.

Hvor mange doser anfallsmedicin har du taget i det sidste døgn?
 Har du været vågen i nat pga. din astma?
 Har du i dagens løb mærket din astma i hvile?
 Har du i dagens løb mærket din astma ved fysisk aktivitet?