

## Vejledning til brug af peakflowskema

Skemaet bruger du til at indtaste dine daglige peakflow målinger.

På den måde kan du holde øje med dine værdier og følge med i hvordan din astma har det og om der er forværring på vej. Hos nogle mennesker falder lungefunktionen nemlig, før de selv mærker astmasymptomerne. Derfor kan det være en god ide at du fortsætter med at måle peakflow jævnligt.

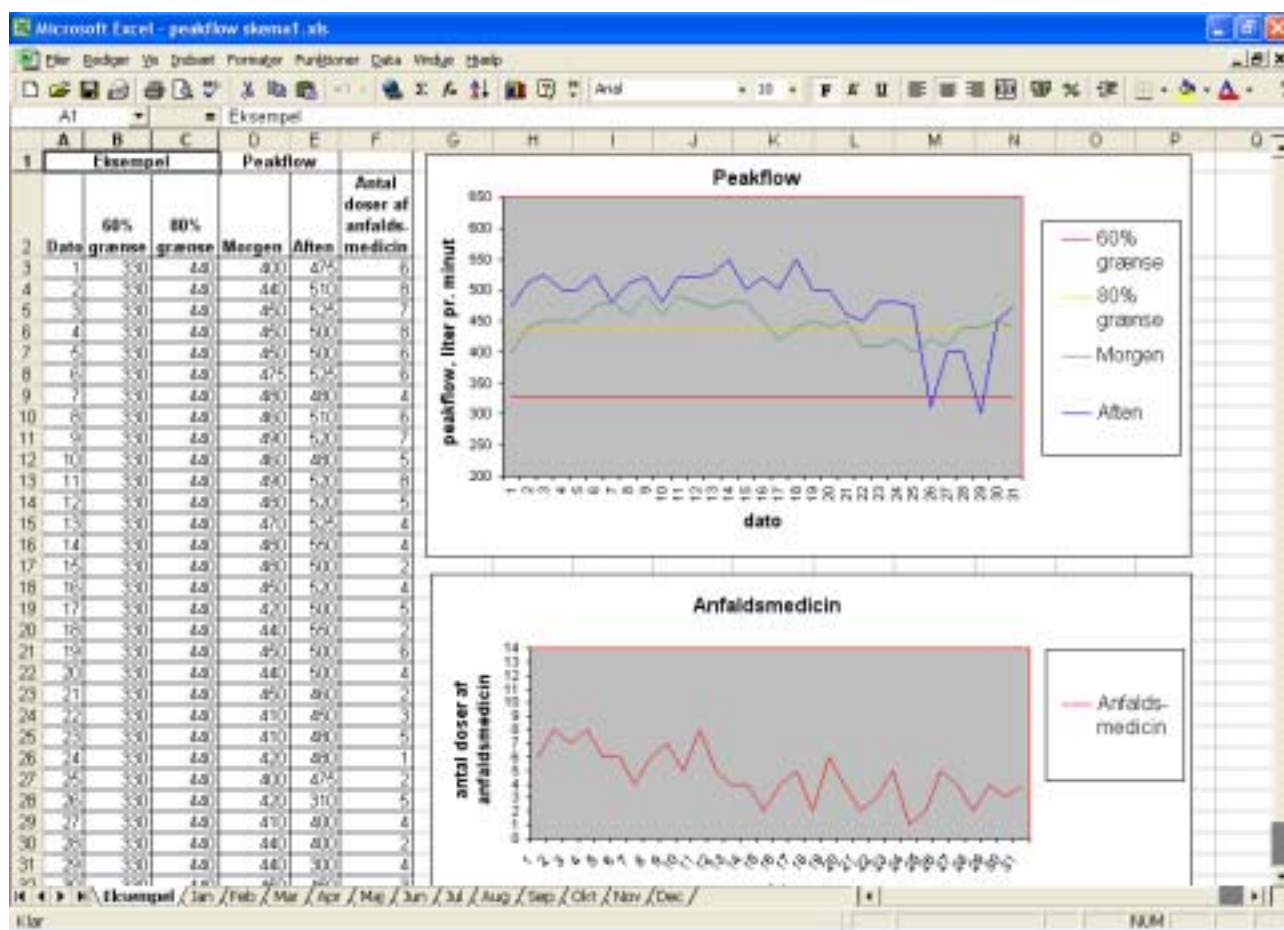
Sådan kommer du i gang:

Nederst i skemaet vælger du den måned du ønsker at registrere.

I kolonne D indtaster du din bedste morgen peakflowmåling.

I kolonne E indtaster du din bedste aften peakflowmåling.

Når du har tastet data ind for 2 dage eller mere, vises dine målinger på den øverste graf til højre.



Ekstra muligheder:

Som noget ekstra, giver skemaet mulighed for, at du hver måned starter med at indtaste dine 80% og 60% grænser. Husk at indtaste dem hver dag.

Disse grænser finder du, i samråd med din læge, ud fra dine bedste peakflowmålinger.

Den højeste peakflow værdi, du kan opnå, efter bedst mulig astmabehandling, vil være din normalværdi, og det er den, du skal stræbe efter, at bevare fremover.

Fremover skal dit peakflow holde sig stabilt og ligge over 80% af normalværdien.

**Eksempel:**

Hvis dit bedste peakflow er 550 l/min, har du et "normalområde" fra de 550 l/min og ned til 80% af denne værdi:

Normalværdi peakflow x 80 : 100 = 80% grænsen.

I dette tilfælde hvor det bedste peakflow er 550 l/min, er det acceptabelt så længe, peakflow værdierne er over 440 l/min.

På samme måde finder du din 60% grænse.

I dette tilfælde hvor det bedste peakflow er 550 l/min, er der fare på færde, hvis peakflow værdien er under 330 l/min.

Du indtaster din 80% grænse i kolonne C.

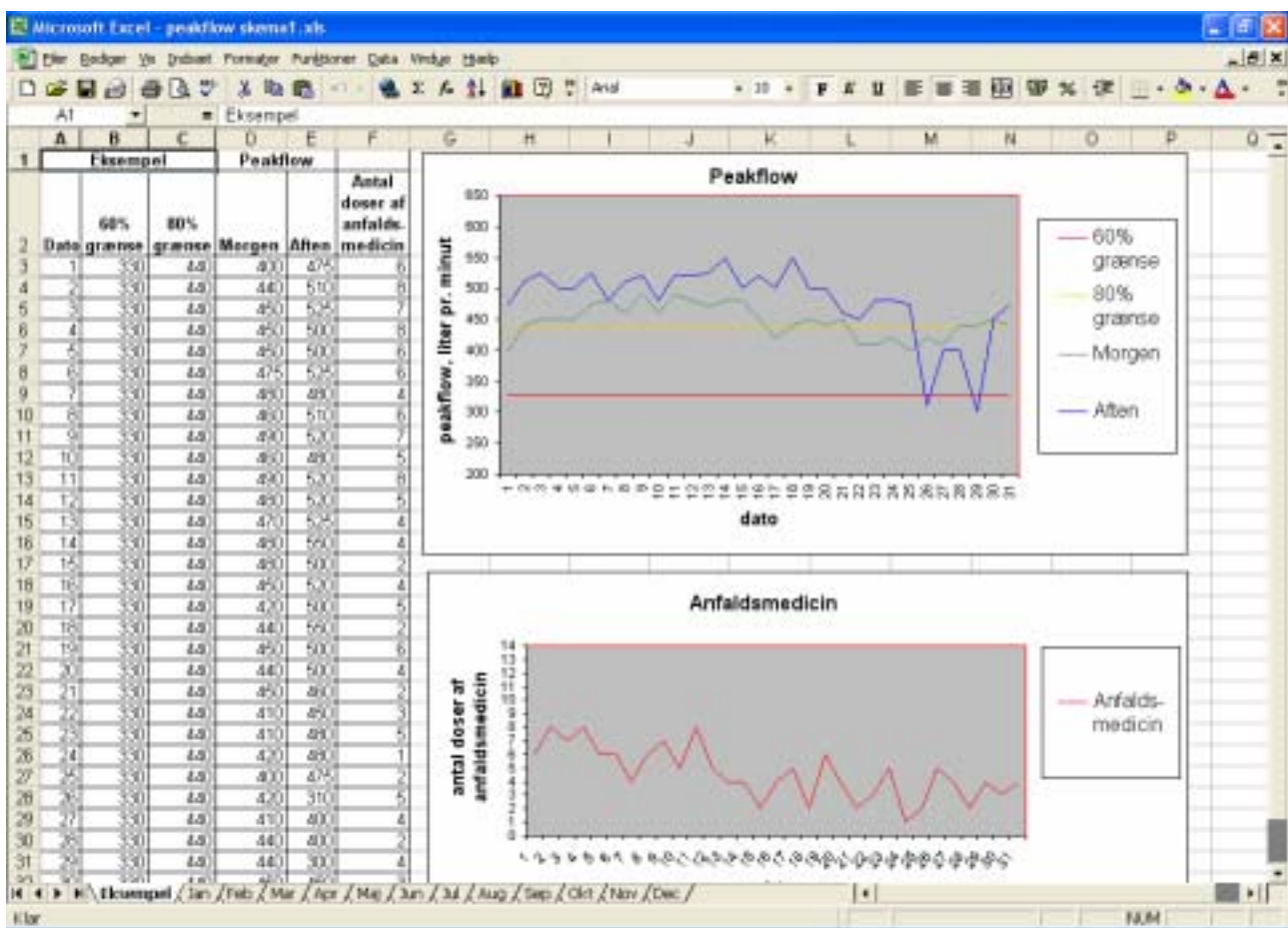
Herefter fremkommer der en gul streg på grafen. (kommer dog først når du har indtastet data for 2 dage eller mere)

Den gule streg skal du opfatte som en advarsel. Kommer dine værdier under denne streg, skal du regulere din medicin, som aftalt med lægen

Du indtaster din 60% grænse i kolonne B.

Herefter fremkommer der en rød streg på grafen. (kommer dog først når du har indtastet data for 2 dage eller mere)

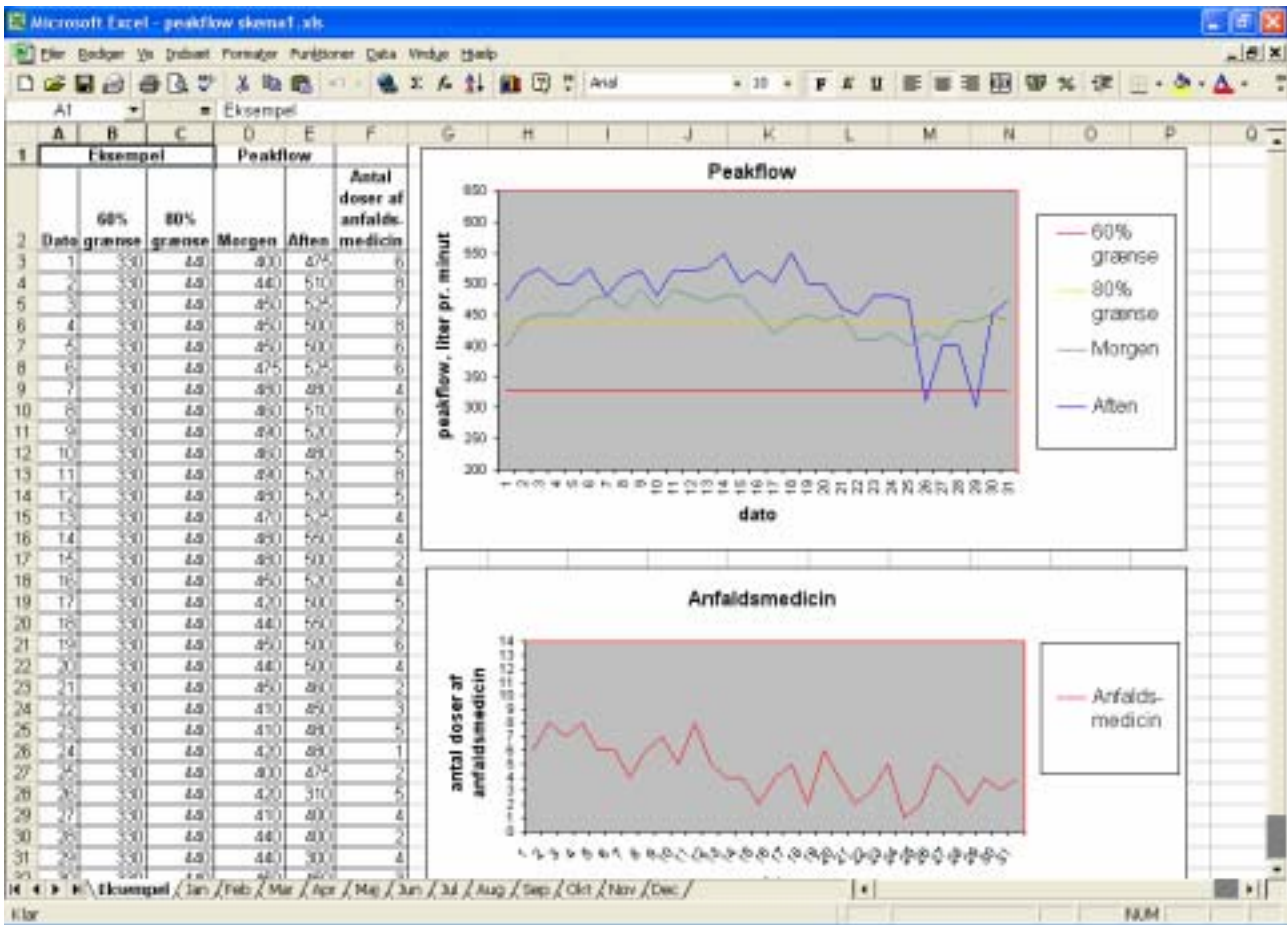
Den røde streg skal du opfatte som en alvorlig advarsel. Kommer dine værdier under denne streg, skal du kontakte læge eller hospital.



### Brug af anfaldsmedicin:

I kolonne F har du mulighed for at indtaste dit forbrug af anfaldsmedicin. Dette vil fremgå på den nederste graf. Kun værdier over 0 fremgår af grafen.

Hvis du har brug for at tage anfaldsmedicin mere end 1 gang om ugen, kan det være tegn på, at du har brug for (mere) forebyggende astmamedicin i form af inhalationssteroid. Anfaldsmedicin taget inden fysisk aktivitet, tæller ikke med i regnskabet.



### Du kan læse mere

På hjemmesiden kan du læse mere om peakflow, peakflowmeter og brug af anfaldsmedicin.