KORSHOLM OCH VÖRÅ SAMARBETSOMRÅDE
PRIMÄRHÄLSOVÅRDEN
MUSTASAAREN JA VÖYRIN YHTEISTOIMINTA-ALUE
PERUSTERVEYDENHUOLTO

Namn	**Födelsetid**

PEF – uppföljning hemma 2 veckor.

Du har ordinerats att göra PEF-uppföljning hemma. Mätningarna görs stående vid ungefär samma tidspunkt varje dag.

1. Då du vaknar på morgonen, blås 3 gånger. Anteckna. Tag därefter _____ dos _____. Vänta 15 min och blås igen 3 gånger. Anteckna i tabellen.
2. Upprepa mätningarna på samma sätt på kvällen.

Datum	Kl	Symptom	Medicinering	PEF 1	PEF 2	PEF 3

Datum	Kl	Symptom	Medicinering	PEF 1	PEF 2	PEF 3

Blås dessutom alltid 3 gånger i följd om du har symptom (andnöd, hostanfall).
Tag därefter vid behov medicinen, vänta 15 min och blås igen 3 gånger.
Anteckna även symptom och medicin