

**LHL**

## Hjelpearck for PEF-kurve

PEF måles FØR (blått kryss) og ETTER (rødt kryss)

Medikament: \_\_\_\_\_ Dose \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_

Dato	Kl. 07.30		Kl.		Kl.		Kl. 19.30	
	FØR	ETTER	FØR	ETTER	FØR	ETTER	FØR	ETTER

### Kl. 07.30:

1. Blås så hardt du kan i PEF måleren. Gjør 3 forsøk. Noter høyeste verdi med blått.
2. Bruk \_\_\_\_\_
3. Vent 15 minutter
4. Blås så hardt du kan i PEF måleren. Gjør 3 forsøk. Noter høyeste verdi med rødt.
5. Ta \_\_\_ dose(r) med \_\_\_\_\_
6. Ta \_\_\_ dose(r) med \_\_\_\_\_
7. Husk å skylle munnen godt, ta gjerne tannpuss samtidig

Kl. 19.30: Gjør det samme som kl. 07.30