



Hjelpearke for PEF-kurve

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

Medikament: _____ Dose _____ x _____ Rom nr. _____

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