

ARBEJDSMEDICINSK KLINIK
Regionshospitalet Herning

PEAKFLOWMÅLING (med Mini-Wright)

FOR: Navn og cpr.nr.:

INDSENDES TIL:

Regionshospitalet Herning
Arbejdsmedicinsk Klinik
Gl. Landevej 61
7400 Herning

Vejledning i brug af Mini-Wright peakflow-meter og registrering af målinger

Måling af peakflow viser, hvor hurtigt du kan puste luften ud af lungerne. Hvis man skal kunne afgøre, om dine lunger påvirkes under arbejdet, er det nødvendigt at måle peak flow flere uger i træk.

Hvornår du måler, og hvordan du udfyldes skemaet

Du skal måle regelmæssigt i alle de vågne timer alle dage uanset om du er på arbejde eller har fri. Mål fra lige efter du vågner og mindst hver 3. time indtil du igen går i seng for at sove.

Det er vigtigt, at du hver dag noterer tidspunktet for, hvornår du begynder og afslutter arbejdet, og du skal notere, hvornår du vågner og lægger dig til at sove, også på fridage. Skriv ned i skemaet, hvis du har en speciel type arbejde eller arbejder med en speciel type materiale. Noter også på skemaet hvis du har brugt ekstra astmamedicin, eller hvis du er syg.

Målevejledning

1. Anbring mundstykket i peak flowmetret
2. Placer dine fingre omkring peak flowmetret, så de ikke dækker over skalaen eller hullerne for enden af peak flow-måleren.
3. Stå oprejst til målingen, hvis du kan. Træk vejret dybt og placer mundstykket i munden. Hold læberne lukket omkring mundstykket. Hold måleren vandret.
4. Pust så kraftigt og hurtigt, som du kan.
5. Noter tallet, som du kan aflæse på skalaen og gentag målingen 3 gange. Skriv de to højeste tal ind i skemaet. (Angiv nærmeste mål deleligt med 10, f.eks. 370).

Hvis du tager medicin

Noter den faste behandling, og forsøg at holde dig til samme behandling hver dag, også selv om du ikke føler behov for det.

Hvis du har behov for ekstra doser skal det noteres på skemaet.

Hvis du bruger "inhalator", skal peakflow måles lige **før**, du tager medicinen.

Er du i tvivl?

Ved spørgsmål kan du kontakte os på tlf 7843 3500 mandag – fredag kl. 8.00 – 14.00

Send skemaet til Arbejdsmedicinsk Klinik. Peak flowmetret kan du beholde.

AFTALE vedrørende forløb (antal og fordeling af uger):

.....

.....

.

.....

.

.....

Peak Flow måleskema – Mini-Wright

Skema nummer

Navn	Cpr nr				Højde cm		Vægt Kg	
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Dato								
Vågnet kl.								
Begyndt arbejde kl								
Ophørt m arbejde kl								
Gået i seng kl.								
Evt. (ekstra) astmamedicin Angiv dosis og klokkelset								
Bemærkninger – skriv: (fx særlige arbejdsopgaver, vejtrækningssymptomer)								
Angiv Peak Flow mål	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	
Kl. 01.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 02.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 03.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 04.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 05.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 06.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 07.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 08.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 09.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 10.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 11.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 12.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 13.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 14.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 15.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 16.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 17.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 18.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 19.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 20.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 21.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 22.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 23.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 24.00	/	/	/	/	/	/	/	

Peak Flow måleskema – Mini-Wright

Skema nummer

Navn	Cpr nr				Højde cm		Vægt Kg	
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Dato								
Vågnet kl.								
Begyndt arbejde kl								
Ophørt m arbejde kl								
Gået i seng kl.								
Evt. (ekstra) astmamedicin Angiv dosis og klokkeslet								
Bemærkninger – skriv: (fx særlige arbejdsopgaver, vejtrækningssymptomer)								
Angiv Peak Flow mål	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	
Kl. 01.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 02.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 03.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 04.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 05.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 06.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 07.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 08.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 09.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 10.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 11.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 12.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 13.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 14.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 15.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 16.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 17.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 18.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 19.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 20.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 21.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 22.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 23.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 24.00	/	/	/	/	/	/	/	

Peak Flow måleskema – Mini-Wright

Skema nummer

Navn	Cpr nr				Højde cm		Vægt Kg	
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Dato								
Vågnet kl.								
Begyndt arbejde kl								
Ophørt m arbejde kl								
Gået i seng kl.								
Evt. (ekstra) astmamedicin Angiv dosis og klokkeslet								
Bemærkninger – skriv: (fx særlige arbejdsopgaver, vejtrækningssymptomer)								
Angiv Peak Flow mål	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	
Kl. 01.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 02.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 03.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 04.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 05.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 06.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 07.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 08.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 09.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 10.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 11.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 12.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 13.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 14.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 15.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 16.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 17.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 18.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 19.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 20.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 21.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 22.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 23.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 24.00	/	/	/	/	/	/	/	

Peak Flow måleskema – Mini-Wright

Skema nummer

Navn	Cpr nr				Højde cm		Vægt Kg	
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Dato								
Vågnet kl.								
Begyndt arbejde kl								
Ophørt m arbejde kl								
Gået i seng kl.								
Evt. (ekstra) astmamedicin Angiv dosis og klokkeslet								
Bemærkninger – skriv: (fx særlige arbejdsopgaver, vejtrækningssymptomer)								
Angiv Peak Flow mål	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	
Kl. 01.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 02.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 03.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 04.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 05.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 06.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 07.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 08.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 09.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 10.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 11.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 12.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 13.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 14.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 15.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 16.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 17.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 18.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 19.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 20.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 21.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 22.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 23.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 24.00	/	/	/	/	/	/	/	

Peak Flow måleskema – Mini-Wright

Skema nummer

Navn	Cpr nr				Højde cm		Vægt Kg	
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Dato								
Vågnet kl.								
Begyndt arbejde kl								
Ophørt m arbejde kl								
Gået i seng kl.								
Evt. (ekstra) astmamedicin Angiv dosis og klokkeslet								
Bemærkninger – skriv: (fx særlige arbejdsopgaver, vejtrækningssymptomer)								
Angiv Peak Flow mål	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	
Kl. 01.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 02.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 03.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 04.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 05.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 06.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 07.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 08.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 09.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 10.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 11.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 12.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 13.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 14.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 15.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 16.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 17.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 18.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 19.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 20.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 21.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 22.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 23.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 24.00	/	/	/	/	/	/	/	

Peak Flow måleskema – Mini-Wright

Skema nummer

Navn	Cpr nr				Højde cm		Vægt Kg	
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Dato								
Vågnet kl.								
Begyndt arbejde kl								
Ophørt m arbejde kl								
Gået i seng kl.								
Evt. (ekstra) astmamedicin Angiv dosis og klokkeslet								
Bemærkninger – Sskriv: (fx særlige arbejdsopgaver, vejtrækningssymptomer)								
Angiv Peak Flow mål	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	1 / 2	
Kl. 01.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 02.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 03.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 04.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 05.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 06.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 07.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 08.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 09.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 10.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 11.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 12.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 13.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 14.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 15.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 16.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 17.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 18.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 19.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 20.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 21.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 22.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 23.00	/	/	/	/	/	/	/	
Kl. 24.00	/	/	/	/	/	/	/	