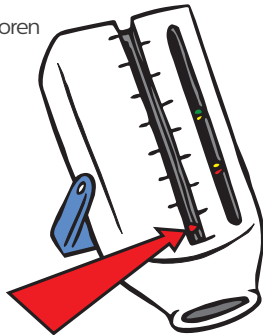


Slik bruker du PEF-måleren

En PEF-måler forteller deg hvor godt luften beveger seg ut av lungene. Du bør bruke den hver dag, fordi den kan varsle deg om at astmaen blir verre, kanskje før du kjenner det selv. Tucker bruker PEF-måleren sin regelmessig som en del av en handlingsplan for astma som han har lagt sammen med legen sin. Husk å få en voksen til å hjelpe deg med å bruke og rengjøre PEF-måleren.

Gjøre klart

- 1** Flytt indikatoren til bunnen av skalaen.



- 2** Reis deg opp.

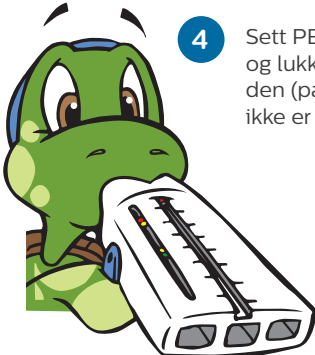


- 3** Trekk pusten dypt inn, og...



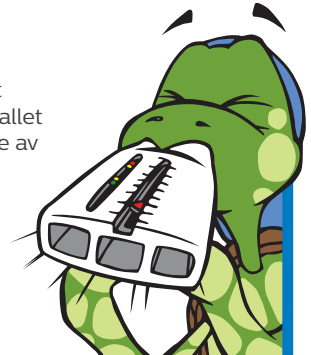
blås ut hardt og fort

- 4** Sett PEF-måleren i munnen, og lukk leppene dine rundt den (pass på at tungen din ikke er i hullet).



- 5** Blås ut veldig hardt og raskt én gang.

Hvis du hostet eller ikke fikk det til, gjør det ingenting. Bare prøv en gang til. Skriv ned tallet du får. Prøv to ganger til, og skriv det største av de tre tallene i astmadagboken din.



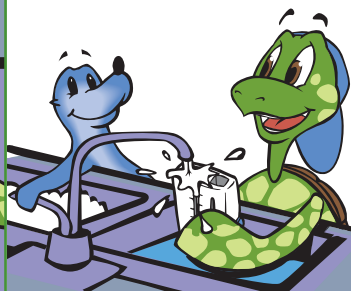
Rengjøre PEF-måleren

- 1** Pass på at du rengjør PEF-måleren regelmessig.

- 2** Vask den med varmt såpevann, eller sett den i den øverste kurven i oppvask-maskinen.



- 3** Skyll med rent vann.



- 4** La den lufttørke.

- 5** Oppbevar den på et trygt og tørt sted.

