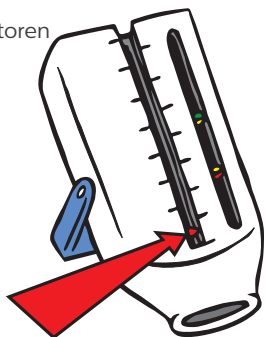


# Sådan bruges dit peakflow meter

Et peakflow meter viser, hvor god en lungefunktion du har. Du bør bruge den hver dag, fordi det kan hjælpe dig med at finde ud af, om din astma bliver værre, før du eventuelt selv kan mærke det. Tucker bruger sit peakflow meter regelmæssigt som en del af den handlingsplan for astma, som han har lagt sammen med sin læge. Husk, at få en voksen til at hjælpe dig med at bruge og rengøre dit peakflow meter.

## Klargøring

- 1** Flyt indikatoren til bunden af skalaen.



- 2** Rejs dig op.

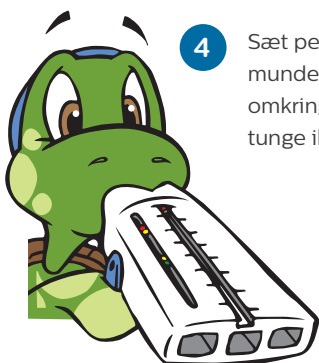


- 3** Tag en dyb indånding, og ...



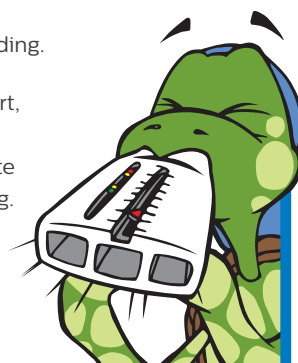
## Blæs så hårdt og hurtigt ud

- 4** Sæt peakflow meteret op til munden, og luk læberne omkring den (sørg for, at din tunge ikke lukker for hullet).



- 5** Blæs virkeligt hårdt og hurtigt ud i én udånding.

Hvis du kom til at hoste eller gøre det forkert, så prøv du bare igen. Skriv det tal, du får, ned. Prøv to gange mere, og skriv det største tal af dine tre forsøg ned i din astmadagbog.



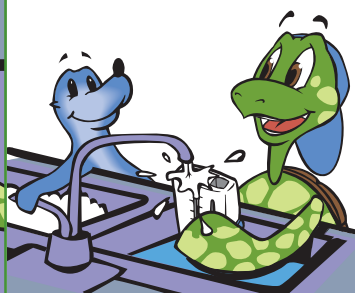
## Rengøring af dit peakflow meter

- 1** Sørg for at rengøre dit peakflow meter regelmæssigt.

- 2** Vask med varmt sæbevand, eller placér den på øverste hyld i din opvaskemaskine.



- 3** Skyl med rent vand.



- 4** Lad lufttørre.

- 5** Opbevares på et sikkert og tørt sted.

