

Peakflowmeter

Om uw astma te controleren

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

Bij uw bezoek aan de polikliniek Longgeneeskunde heeft u een zogeheten peakflowmeter mee naar huis gekregen. Een peakflowmeter helpt u bij de controle van uw astma. Het apparaatje meet de kracht waarmee u uitademt. Door uw uitademkracht te meten, kunt u voortgang of achteruitgang bijhouden. Zo weet u of een verandering van medicijnen of leefstijl effect heeft op uw longvolume.

De peakflowmeter kunt u ook gebruiken wanneer u meer klachten van de astma heeft. Meer daarover leest u bij het kopje 'Beoordeling van de meting'.

Mechanische en digitale meters

Er zijn mechanische en digitale peakflowmeters; beide meten hetzelfde. Het voordeel van de digitale peakflowmeter is dat de waarden automatisch worden opgeslagen en dat u deze waarden via de BeterDichtbij-app naar uw behandelaar kunt sturen. Bij de mechanische noteert u zelf de waarden en heeft u mogelijk vaker (telefonisch) contact met de polikliniek Longgeneeskunde.

Neem bij uw bezoek aan de polikliniek Longgeneeskunde het lijstje met uw metingen mee. Bij de digitale peakflowmeter kunt u de metingen ook vooraf digitaal doorsturen via de BeterDichtbij-app.

De peakflowmeter is van u persoonlijk en is niet bedoeld voor gebruik door anderen.

Toen u de peakflowmeter kreeg, heeft de verpleegkundig specialist of de longverpleegkundige uitgelegd hoe de meter werkt. Bij de meter zit ook een gebruiksaanwijzing.

Zo heeft u ook thuis alle informatie bij de hand. We raden u aan om de gebruiksaanwijzing zorgvuldig te lezen.

Hoe gebruikt u de peakflowmeter?

1. Voer de meting staand of rechtop zittend uit.
2. Neem het mondstuk tussen uw tanden en sluit uw lippen eromheen.
3. Blaas met alle kracht zo hard mogelijk uit in de peakflowmeter.
4. Herhaal dit drie keer.
5. Noteer de hoogste gemeten waarde.

Wanneer meet u?

Belangrijk is om uw persoonlijke beste uitgangswaarde te bepalen. De uitgangswaarde is de kracht waarmee u uitademt. In een periode dat u weinig tot geen klachten van uw astma heeft, gaat u meten. Op die manier heeft u een 'ijkpunt' voor de periodes dat u juist meer last heeft van uw astma.

Om uw persoonlijke beste peakflow-meting te bepalen, meet u gedurende 1 week en houdt u deze metingen bij. U meet twee keer per dag op hetzelfde tijdstip: in de ochtend en in de vroege avond.

- Bij een mechanische peakflowmeter noteert uzelf de metingen.
- De digitale peakflowmeter registreert zelf de hoogst gemeten waarde en slaat die op.

Als u merkt dat u meer last heeft van uw astma, kunt u dit controleren met de peakflowmeter. Ook dan meet u een week lang en houdt u deze metingen bij. Daarna vergelijkt u deze met uw beste uitgangswaarde.

U kunt de peakflowmeter ook gebruiken om inzicht te krijgen in het effect van uw inhalatiemedicijnen. Meet u dan de peakflow voor het inhaleren en 15 minuten na het inhaleren.

Tip

Omdat de astmasymptomen en de uitlokkende factoren voor elke patiënt anders zijn, is het handig om naast de peakflow-metingen, ook een dagboekje bij te houden. Zo krijgt u meer inzicht en tevens grip op uw astma.

Beoordeling van de meting

Gemeten waarde	Betekenis	Actie
Meer dan 80% van de uitgangswaarde	Goed	Uw ademhaling is onder controle.
Minder dan 80%, maar meer dan 50% van de uitgangswaarde	Opgelet	Neem volgens afspraak extra inhalatiemedicijnen. Deze staan in uw longaanval actieplan ^{*)} .
Minder dan 50% van de uitgangswaarde	Gevaar	Bel zo snel mogelijk naar de polikliniek Longgeneeskunde.

^{*)} Heeft u nog geen longaanval actieplan? Vraag er dan naar bij het volgende bezoek aan uw arts, verpleegkundig specialist of longverpleegkundige.

Onderhoud van de peakflowmeter

Reinig het mondstuk na elk gebruik met een vochtige schone doek. Leg het apparaat niet in water of andere vloeistoffen. In de gebruiksaanwijzing leest u de uitgebreide onderhoudsvorschriften.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de polikliniek Longgeneeskunde. Dit kan van maandag t/m vrijdag van 09.00 -12.00 uur, tel. (078) 652 33 28, keuze 4.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2020
pavo 1615