**Anstrengelsestest hjemme:**

Det er muligt at lave en anstrengelsestest hjemme, hvor barnet kan blive testet i den sport hvor barnet oplever symptomerne.

**Fremgangsmåde:**

1. Mål dit Peak Flow i hvile (bedst af 3)
2. Dyrk din sportsgren i 8 min. Du skal anstrenge dig hårdt og pulsen skal helst op over 170 slag/min.
3. Mål dit Peak Flow 1 min. efter endt anstrengelse.
4. Mål dit Peak Flow 3 min. efter endt anstrengelse.
5. Mål dit Peak Flow 5 min. efter endt anstrengelse.
6. Mål dit Peak Flow 10 min. efter endt anstrengelse.

Hvis dit Peak Flow falder 15% eller mere efter anstrengelse, er der grund til at mistænke anstrengelsesastma.

**Her noteres Peak Flow værdierne:**

1. Peak Flow før testens start: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Peak Flow 1 min. efter endt anstrengelse: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Peak Flow 3 min efter endt anstrengelse: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Peak Flow 5 min. efter endt anstrengelse: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Peak Flow 10 min. efter endt anstrengelse: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Husk at medbringe resultatet af din test til næste kontrol.