

# PEF-SEURANTALOMAKE

Nimi \_\_\_\_\_

Henkilötunnus \_\_\_\_\_

Pituus \_\_\_\_\_ Paino \_\_\_\_\_ BMI \_\_\_\_\_  
cm kg

Pvm															
Klo															
Ennen avaavaa lääkettä	1														
	2														
	3														
Avaavan lääkkeen jälkeen	1														
	2														
	3														
Oirepuhal- lukset															
Erityistä (flunssa, rasitus, al- lergia ym.)															
600															
500															
400															
300															
200															
100															

× = ennen lääkettä    ○ = lääkkeen jälkeen    ▲ = ylimääräiset puhallukset oireiden aikana



## PEF-mittaus

- PEF-mittarilla mitataan uloshengityksen huippuvirtausta (PEF = peak expiratory flow). Mittauksia tehdään, kun epäillään astmaa tai keuhkohtaumatautia ja kun seurataan astman hoidon onnistumista.
- Tee puhalluksia kahden viikon ajan joka päivä aamulla heti heräämisen jälkeen ja illalla, mielellään aina samaan kellonaikaan. Tee lisäksi ylimääräisiä oirepuhalluksia tilanteissa, joissa esiintyy hengitystieoireilua.
- Tee puhallukset aina ensin ilman edeltävää lääkitystä. Jos Sinulle on määrätty hengitettävä keuhkoputkia avaava lääke, tee toinen puhallussarja lääkkeen ottamisen jälkeen alla olevan ohjeen mukaisesti. Käytä muuta Sinulle määrättyä lääkitystä normaalisti PEF-seurantajakson aikana.

## Suoritus

- Tee puhallukset seisten tai istuen, aina samassa asennossa.
- Aseta mittarin osoitin nolnaan. Pidä mittaria vaakasuorassa. Varmista, etteivät sormesi estä osoittimen liikkumista tai peitä ilma-aukkoja.
- Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa. Laita mittarin suukappale suuhun hampaiden väliin ja sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille.
- Puhalla mittariin mahdollisimman voimakas, hyvin nopeasti alkava, lyhyt (alle sekunnin kestävä) puhallus.
- Puhalla kolme kertaa peräkkäin ja kirjaa tulokset lomakkeelle. Kahden parhaan puhalluksen ero ei saa olla yli 20 yksikköä (litraa minuutissa). Tee tarvittaessa lisää puhalluksia ja merkitse lomakkeelle kolme parasta lukemaa.
- Jos Sinulle on määrätty hengitettävä keuhkoputkia avaava lääke, ota se ensimmäisen puhallussarjan jälkeen, odota 15–20 minuuttia, toista puhallussarja ja merkitse myös sen tulokset lomakkeelle.
- Tee lisäksi ylimääräisiä oirepuhallussarjoja edellä olevan ohjeen mukaisesti aina, kun Sinulla on hengitystieoireita, kuten hengenahdistusta tai hengityksen vinkumista (esim. rasituksessa, flunssan aikana, allergieenialtistuksessa, yöllä). Merkitse lomakkeeseen mittaustulosten lisäksi myös, missä tilanteessa oireet ilmenivät. Ellei tila riitä, voit käyttää erillistä paperia oirepuhallusten kirjaamiseen.
- Piirrä kunkin puhallussarjan paras arvo myös lomakkeen alaosassa olevaan ruudukkoon käyttäen ruudukon alla esitettyjä symboleita.

## Käytössä olevat astmalääkkeet

Avaava lääke:

\_\_\_\_\_ Annostus \_\_\_\_\_

Hoitava lääke:

\_\_\_\_\_ Annostus \_\_\_\_\_

Ei säännöllistä astmalääkitystä