

PEF-mittauksella seurataan keuhkojen toimintaa ja/tai hoidon vaikutusta. PEF-puhallukset tehdään jokaisella mittauskerralla ennen keuhkoputkia avaavaa lääkitystä ja lääkityksen jälkeen.

PEF-MITTARIN KÄYTTÖ

- Tee mittaus aina seisten, jos mahdollista
- Aseta mittarin osoitin noltaan
- Pidä mittari vaakatasossa
- Sormet eivät saa olla osoittimen tai ilma-aukkojen päällä
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa
- Aseta mittarin suukappale tiiviisti hampaiden ja huulten väliin
- Puhalla mittariin lyhyt, terävä, mahdollisimman voimakas puhallus

PEF-SEURANTA

- Tee puhallukset aamulla ja illalla päivittäin samaan aikaan (esim. klo 7 ja klo 21)
- Tee 3 peräkkäistä puhallusta ja kirjaa tulokset
- Puhalluksien arvot eivät saa erota toisistaan yli 20 l/min
 - Jos kahden parhaan puhalluksen ero on yli 20 l/min, tee lisämittauksia
 - Mittauksia ei suositella tehtäväksi yli 5 kertaa peräkkäin
- Ota keuhkoputkia avaava lääke (annostus saamasi ohjeen mukaan)
- Odota 15–20 minuuttia
 - Odottaessasi vältä rasitusta, tupakkaa, kahvia, energiajuomia jne.
- Puhalla uudelleen 3 peräkkäistä puhallusta, kirjaa tulokset

YLIMÄÄRÄISET OIREPUHALLUKSET

On tärkeää tehdä PEF-puhallukset aina, jos ilmenee hengitystieoireita, kuten ahdistusta, yskää tai vinkunaa.

- Jos oireita tulee esim. rasituksessa tai yöllä, tee PEF-mittaus aina samalla tekniikalla kuin aamu- ja iltaseurannassa eli ennen keuhkoputkia avaavaa lääkitystä ja lääkityksen jälkeen
- Kirjaa tulokset ja oiretilanteet

PEF- SEURANTA- TAULUKKO

Nimi

Henkilötunnus

Ikä

Pituus

Avaava lääke

Annostus

PEF-seurannan aloituspäivä

/ / 20

VIKKO 1

Nimi _____

Henkilötunnus _____

Pvm													
Klo													
aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta
Lukema ennen avaavaa lääkettä													
1.													
2.													
3.													
Lukema avaavan lääkkeen jälkeen													
1.													
2.													
3.													
Ylimääräiset oirepuhallukset													
Klo	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	Klo
1.													
2.													
3.													
Oiretilanteet													

VIKKO 2

Pvm													
Klo													
aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta
Lukema ennen avaavaa lääkettä													
1.													
2.													
3.													
Lukema avaavan lääkkeen jälkeen													
1.													
2.													
3.													
Ylimääräiset oirepuhallukset													
Klo	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	ennen avaavaa	avaavan jälkeen	Klo
1.													
2.													
3.													
Oiretilanteet													