

# PEF- SEURANTA- TAULUKKO

Nimi ja henkilötunnus		Aloituspäivä
<hr/>		
Ikä	Pituus	Viitearvot
<hr/>		

**PEF-mittauksella seurataan keuhkojen toimintaa ja hoidon vaikutusta. PEF-puhallukset tehdään jokaisella mittaukerralla ennen keuhkoputkia avaavaa lääkitystä ja lääkityksen jälkeen.**

#### PEF-mittarin käyttö

- Nollaa mittari
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa
- Aseta mittarin suukappale tiiviisti huulten ja hampaiden väliin
- Puhalla mittariin lyhyt, mahdollisimman voimakas puhallus
- Tee mittaus aina seisten, mikäli mahdollista

#### Kahden viikon 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
- Ota keuhkoputkia avaava lääkitys
- Odota 15–20 minuuttia ja puhalla uudelleen 3 peräkkäistä puhallusta, kirjaa tulokset
- Merkitse kustakin 3 puhalluksen sarjasta viivastoon suurin arvo

#### Ylimääräiset oirepuhallukset

- Jos astmasi oireilee (esim. raskuudessa 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-seurantataulukko

## MALLI

	Pvm																							
	Klo		aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta
Lukema ennen avaavaa lääkettä	1.		420	440																				
	2.		410	440																				
	3.		420	430																				
Lukema avaavan lääkkeen jälkeen	1.		520	560																				
	2.		500	550																				
	3.		520	560																				
Klo																								
Ylimääräiset puhallukset (jos oireita)																								
Oiretilanteet																								

x = ennen lääkettä o = lääkkeen jälkeen Δ = ylimääräiset puhallukset

