

PEF-MITTARIN PUHALLUSOHJE

- tee puhallukset seisten tai istuen, kunhan asento on aina sama
- nollaa mittari ja tarkista oikea ote mittarista
(sormet eivät saa peittää ilma-aukkoja tai asteikkoa)
- vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa
- aseta mittarin suukappale tiiviisti huulien ja hampaiden väliin
- puhalla mittariin lyhyt, mahdollisimman voimakas ja terävä puhallus
- puhallettaessa pidä mittari vaakasuorassa
- nollaa mittari ja toista mittaus kolme kertaa
- pyri puhaltamaan kolme hyvin onnistunutta puhallusta, jotka poikkeavat toisistaan korkeintaan 20 yksikköä (l/min). Tarvittaessa puhalla vielä kaksi ylimääräistä kertaa.
- kaikki puhallusarvot merkitään ylös seurantalomakkeelle
- jos sinulla on proteesit, puhalla aina samalla tavalla, joko proteesien kanssa tai ilman

PEF-KOTISEURANTA-OHJE

Astmaepäilyssä seurannan kesto on 2 viikkoa ja hoidon seurannassa 1 – 2 viikkoa. Jos kyseessä hoidon seuranta, käytä normaalia astmalääkitystäsi myös puhallusseurannan aikana.

1. Puhalla joka aamu heti ylösnoustuasi mittariin kolme kertaa ja merkitse tulokset seurantalomakkeelle. Alleviivaa suurin puhallustulos. Puhallusten ero ei saa olla yli 20 l/min. Tarvittaessa toista puhallus.
2. Ota keuhkoputkia avaavaa astmalääkettä ohjeen mukaan.
Avaava lääkkeeni on _____. Otan sitä _____ annosta.
3. Kun on kulunut 15 - 30 minuuttia lääkkeen ottamisesta, tee taas kolme onnistunutta puhallusta ja merkitse tulokset seurantalomakkeelle. Alleviivaa suurin puhallustulos.
4. Toista kaikki edellä tekemäsi vaiheet myös illalla. Puhallukset aamulla ja illalla tulisi tehdä aina samaan kellonaikaan (esimerkiksi joka päivä klo 7 ja klo 21).
5. Jos seurannan aikana esiintyy yskä- tai ahdistusoireita ja otat avaavaa lääkettä, tee tällöin ylimääräiset mittaukset kuten kohdissa 1. – 3.

ESIMERKKI :

päivä	klo	PEF- x 3, suurin tulos alleviivataan	a =avaava lääke otettu, uudet puhallukset 15 - 30 min. kuluttua	PEF- x 3, suurin tulos alleviivataan	oireet	hoitaja laskee vrk-vaihtelu%	hoitaja laskee br.vaste%
10.02.11	7.30	250, <u>270</u> , 265	A	290, 300, <u>310</u>			
10.02.11	16.15	260, 250, <u>260</u>	A	310, 315, <u>320</u>	yskää		
10.02.11	19.30	300, 290, <u>300</u>	A	310, 300, <u>310</u>			
11.02.11	3.15	240, 250 <u>260</u>	A	<u>320</u> , 320, 315	ahdistaa		

OTA AINA YHTEYS HOITAJAASI/LÄÄKÄRIISI, JOS PEF-SEURANNAN SUHTEEN ON EPÄSELVYYKSIÄ TAI ONGELMIA !

PALAUTA SEURANTALOMAKKEET TÄYTETTYNÄ HOITAJALLESII ENNEN HOITAJAN/LÄÄKÄRIN VASTAANOTTOAIKAA.