

**PEF- SEURANTALOMAKE**

Nimi \_\_\_\_\_ Henkilötunnus \_\_\_\_\_

Pituus: \_\_\_\_\_ Paino: \_\_\_\_\_

| PVM | KLO | Aamupuhallukset        |                          | KLO | Iltapuhallukset        |                           | Huomiot (esim.flunssa, raskaus, allergiaoireet yms.) |
|-----|-----|------------------------|--------------------------|-----|------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|
|     |     | Ennen avaavaa lääkettä | 15-20min avaavan jälkeen |     | Ennen avaavaa lääkettä | 15-20 min avaavan jälkeen |                                                      |
|     |     | 1.                     |                          |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                          |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                          |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                          |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                          |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                          |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                          |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                          |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                          |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                          |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                          |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                          |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                          |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                          |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                          |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                          |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                          |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                          |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                          |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                          |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                          |     | 3.                     |                           |                                                      |

Palauta lomakkeet sote-keskukseen \_\_\_\_\_ mennessä , yhteyshenkilö: \_\_\_\_\_ tiimi: \_\_\_\_\_

## PEF-SEURANTA AVAAVAN LÄÄKKEEN KANSSA

Nimi \_\_\_\_\_ Henkilötunnus \_\_\_\_\_

- Tarkoitus on saada selville mahdolliset vaihtelut PEF-lukemissa eri vuorokauden aikoina ja keuhkoputkia avaavan lääkkeen vaikutus PEF-lukemiin.
- Puhalla PEF-puhallukset ja kirjaa tulokset lomakkeelle aamuin illoin suunnilleen samaan aikaan, aamupuhallukset välittömästi heräämisen jälkeen ennen liikkeelle lähtöä.
- Ota puhallusten jälkeen avaavaa lääkettä (erillinen ohje annostuksesta).
- Noin 15-20 minuuttia lääkkeenoton jälkeen puhalla uudestaan samanlaiset puhallukset ja kirjaa myös ne lomakkeelle.
- Ota hoitava lääkkeesi \_\_\_\_\_ seurannan ajan normaalisti ohjeen mukaan

## PEF-MITTARIN KÄYTTÖ

PEF -mittarilla mitataan uloshengityksen huippuvirtausta. Jotta mittauksen tulos olisi luotettava ja todellinen, **noudata tarkoin seuraavia ohjeita:**

1. Aseta mittarin osoitin nollaan. Pidä mittari vaakasuorassa.
2. Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa ilman mittaria
3. Aseta mittarin suukappale huolellisesti suuhun hampaiden väliin ja sulje huulet tiukasti suukappaleen ympärille. Varo, ettei kieli jää suukappaleen eteen ja estä ilmavirtausta
4. Huolehdi siitä, etteivät sormet ole mittarissa olevan osoittimen tai ilma-aukkojen päällä
5. Suorita puhallus ryhdikkäästi seisten.
6. Jos sinulla on proteesit, suorita puhallus aina samalla tavalla, joko proteesien kanssa tai ilman.
7. Suorita mittariin lyhyt (kesto alle sekunnin), mutta mahdollisimman voimakas ja terävä ulospuhallus.
8. Merkitse saavuttamasi puhallusarvo muistiin ja palauta mittarin osoitin nollaan ennen seuraavaa puhallusta
9. Pyri jokaisella mittauskerralla suorittamaan kolme hyvin onnistunutta puhallusta, jotka poikkeavat toisistaan korkeintaan 20 litraa (lapsilla 10 litraa) minuutissa. Mittausta ei suositella tehtäväksi yli 5 kertaa peräkkäin.

## OIREPUHALLUKSET

Mikäli teillä on oireita seurannan aikana, tehkää ylimääräisiä puhalluksia oireiden yhteydessä:

| PVM | KLO | Ennen avaavaa lääkettä | 15-20 min avaavan jälkeen | Huomiot (esim.flunssa, raskaus, allergiaoireet yms.) |
|-----|-----|------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|
|     |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                           |                                                      |
|     |     | 1.                     |                           |                                                      |
|     |     | 2.                     |                           |                                                      |
|     |     | 3.                     |                           |                                                      |

Palauta lomakkeet sote-keskukseen \_\_\_\_\_ mennessä , yhteyshenkilö: \_\_\_\_\_ tiimi: \_\_\_\_\_