

# PEF- SEURANTALOMAKE

Nimi \_\_\_\_\_ Synt. aika \_\_\_\_\_

Hoidon seuranta 1 viikon seuranta

Pituus: \_\_\_\_\_ Ikä vuosina: \_\_\_\_\_

| 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.                     |                           |                                                      |

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

## PEF-SEURANTA (HOIDON SEURANTA) AVAAVAN LÄÄKKEEN KANSSA

Nimi \_\_\_\_\_ Synt. aika \_\_\_\_\_

- Tarkoitus on saada selville hoidon tasapainon arvioimiseksi 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 \_\_\_\_\_
- 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:

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