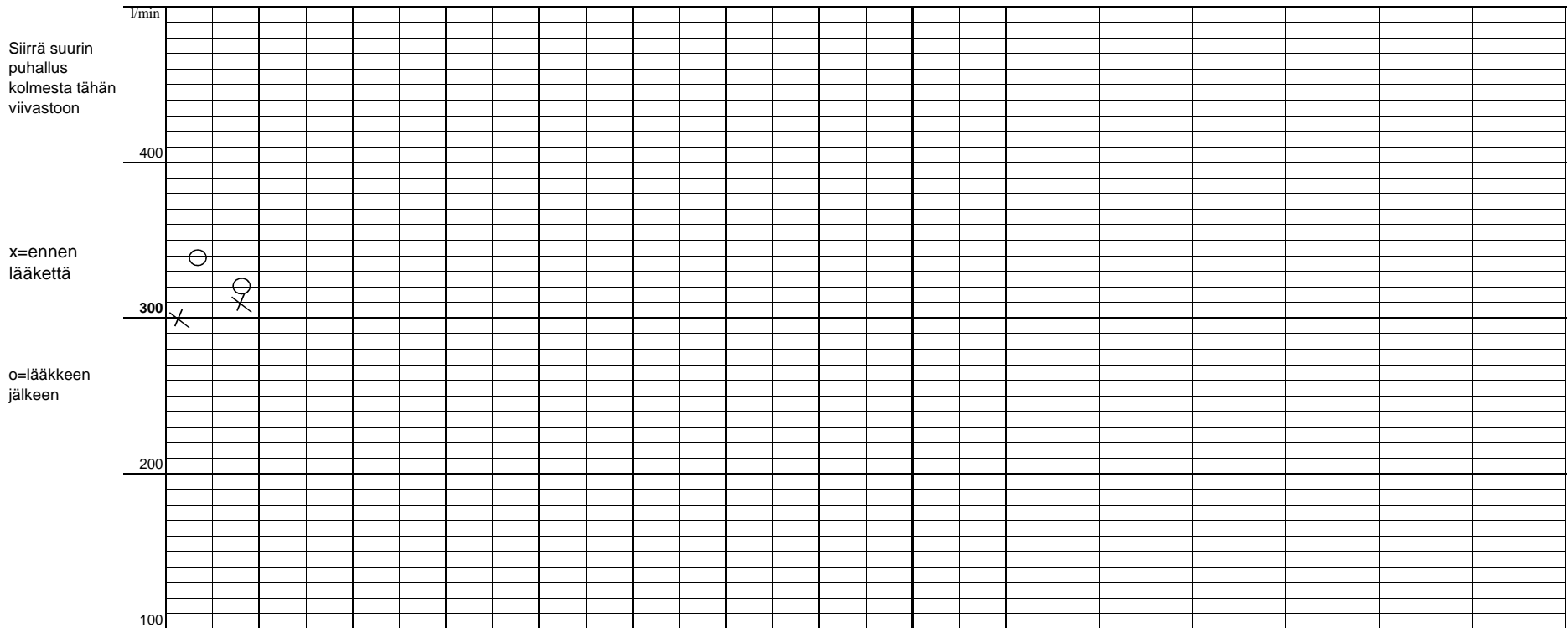


Nimi \_\_\_\_\_ PEF \_\_\_\_\_ Pituus \_\_\_\_\_

	pvm →	MALLI																											
		aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta
PEF-lukema ennen avaavaa lääkettä	1																												
	2																												
	3																												
PEF-lukema lääkkeen jälkeen	1																												
	2																												
	3																												
	klo →																												
Ylimääräiset puhallukset	1																												
	2																												
	3																												

Huom!



### Ohje PEF-kotiseurantaan

#### Yleistä

- PEF = peak expiratory flow = uloshengityksen huippuvirtaus
- Mittausta käytetään astman diagnostiikassa ja hoidon seurannassa.
- Jokaisella mittauskerralla puhallukset tehdään ennen ja jälkeen keuhkoputkia avaavan lääkityksen
- PEF-seurannan luotettavuus ei ole lapsilla yhtä hyvä kuin aikuisilla ja sen käyttö on kyseenalaista pienillä lapsilla. Yli 12-vuotiailla sitä voidaan käyttää kuten aikuisilla.

#### PEF-mittauksen suoritus

1. Nollaa mittari
2. Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa
3. Laita mittarin suukappale tiiviisti huulten ja hampaiden väliin
4. Puhalla mittariin maksimaalisen voimakas puhallus (räjähtävän nopea alkua!)
5. Kirjaa tulos muistiin
6. Tee mittaus aina seisten, jos mahdollista

### Kahden viikon kotiseuranta

- Puhallukset tehdään kahden viikon ajan joka päivä aamulla heti heräämisen jälkeen ja illalla
- Puhallukset aamulla ja illalla tulisi tehdä samaan kellonaikaan (esimerkiksi joka päivä klo 8 ja klo 20)
- Kullakin mittauskerralla tehdään vähintään kolme peräkkäistä puhallusta (toistetaan useampia, jos kahden parhaan erotus on yli 20 l/min) ennen ja jälkeen keuhkoputkia avaavan lääkkeen seuraavasti:
  - vähintään kolme peräkkäistä puhallusta, merkitään tulos lomakkeelle
  - otetaan keuhkoputkia avaava lääkitys (salbutamoli 400 µg tai terbutaliini 1 mg)
  - 15–20 minuutin kuluttua vähintään kolme peräkkäistä puhallusta, merkitään tulos lomakkeelle
- Kustakin kolmen puhalluksen sarjasta tulokseksi valitaan suurin arvo

### Ylimääräiset oirepuhallukset

- Säännöllisten aamu- ja iltapuhallusten lisäksi on tärkeää tehdä PEF-puhallukset aina, jos tulee astmaoireita (esimerkiksi rasituksessa, allergieenaltistuksessa tai yöllä) samoin kuin aamu- ja iltapuhalluksissakin:
  - vähintään kolme peräkkäistä puhallusta, merkitään tulos lomakkeelle
  - otetaan keuhkoputkia avaava lääkitys (salbutamoli 400 µg tai terbutaliini 1 mg)
  - 15–20 minuutin kuluttua vähintään kolme peräkkäistä puhallusta, merkitään tulos lomakkeelle
- Merkitse lomakkeeseen päivä, aika, tulokset ja missä tilanteessa oireet tulivat esiin