

PEF-OHJE

1. Nollaa mittari
2. Puhallukset aina samassa asennossa, istuen tai seisten.
3. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja aseta suukappale suuhun tiivisti huulten ja hampaiden väliin.
4. Pidä mittari vaakatasossa ja puhalla voimakas, lyhyt ulospuhallus – huomioi, etteivät sormet ole viisarin esteenä.
5. Kirjaa lukema taulukkoon.
6. Toista 2 kertaa.
Puhallusten arvot eivät saa erota toisistaan yli 20 l/min.
7. Kirjaa kaikki puhallukset taulukkoon.
8. Asteikolle kirjataan paras lukeman ennen lääkkeen ottoa ja sen jälkeen.

Puhallusseuranta tehdään aamuin illoin. Mittausajankohdat suurin piirtein samaan kellonaikaan.
Puhalla myös silloin, kun sinulla on oireita (yskää, hengenahdistusta, hengityksen vinkumista).

SEURANTA

- 3 puhallusta aamulla heti herättyäsi
- Ota keuhkoputkia avaava lääke lääkärin ohjeen mukaan.
- Puhalla 15 - 20 min. kuluttua uudelleen 3 puhallusta.
- Toista sama illalla.

Astmaatikolla tulee olla oma mittari.

Olethan saanut ohjauksen PEF-seuranta varten hoitavasta yksiköstä!

TAULUKKO, malli

| 2.2.2014 | | 3.2.2014 | | 4.2.2014 | |
|--------------|------|----------|------|----------|-------|
| aamu | ilta | aamu | ilta | aamu | ilta |
| 470 | 480 | 450 | 500 | 490 | 490 |
| 450 | 480 | 460 | 500 | 490 | 490 |
| 460 | 470 | 450 | 490 | 500 | 480 |
| 500 | 500 | 470 | 510 | 510 | 510 |
| 510 | 510 | 480 | 510 | 490 | 520 |
| 490 | 510 | 480 | 520 | 510 | 520 |
| Oirepuhallus | | | | | Yskää |
| klo | | | | | klo |
| 400 | | | | | 470 |
| 400 | | | | | 480 |

MILLOIN SYYTÄ TOIMIA?

- Avaavan lääkkeen tarve lisääntyy
- Flunssainen, tukkoinen olo
- Yskää ja hengitysvaikeuksia, etenkin yöllä
- Rasituksen sieto huononee
- Aamu-PEF-arvo laskee

KYSY LISÄÄ NEUVONNASTA

Allergia-, iho- ja astmaliiton allergianeuvonnasta saat henkilökohtaiset ohjeet astman ja allergian hoitoon p. 09 4733 5520

Lisätietoja ja PEF-puhalluksen ohjevideo: WWW.ALLERGIA.FI