

Seinäjoen keskussairaala  
Keuhkosairaudet  
Keuhkosairauksien poliklinikka

17.2.2023

## PEF-VUOROKAUSISEURANTA-OHJE

Puhaltaminen:

Tee mittaus aina seisten, jos mahdollista.

Aseta mittarin osoitin nolnaan. Pidä mittari vaakasuorassa ja huolehdi, että sormet eivät ole mittarissa olevan osoittimen tai ilma-aukkojen päällä.

Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja vie suukappale suuhun hampaiden väliin.

Sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille ja puhalla mittariin maksimaalisella voimalla kova, terävä ja lyhyt puhallus.

Toista puhallus kolme kertaa ja kirjaa arvot lomakkeelle. Näiden kolmen peräkkäisen puhalluksen tulee olla keskenään samaa tasoa, eroavaisuutta saa olla maksimissaan 20 litraa.

### Tee seurantaa kahden viikon ajan

1. Tee puhallukset joka aamu heti ylös noustuasi kolme kertaa ja merkitse tulokset seurantalomakkeelle.
2. Ota sinulle määrättyä avaavaa lääkettä seuraavan ohjeen mukaisesti puhallusten välissä:

Ventoline Diskus 0,2mg	2 hengenvettoa
Ventoline Evohaler 0,1mg	4 hengenvettoa
Airomir Autohaler 0,1mg	4 hengenvettoa
Buventol Easyhaler 0,2mg	2 hengenvettoa
Bricanyl Turbuhaler 0,5mg	2 hengenvettoa

3. Kun avaavan lääkkeen ottamisesta on kulunut 15–20 minuuttia, puhalla taas kolme kertaa ja merkitse tulokset seurantalomakkeelle.

4. Toista kaikki edellä tekemäsi vaiheet myös illalla. Voit tehdä tarvittaessa myös lisäpuhalluksia "huomiot"-kohtaan mikäli oireita ilmenee päivän aikana.

Jos sinulla on säännöllisessä käytössä jokin hoitava lääke, jatka lääkkeen käyttöä normaalisti lääkärin määräämällä annostuksella myös PEF-seurannan ajan.

**Palauta seurantakaavake keuhkopoliklinikalle joko palautuskirjeellä tai tullessasi vastaanotolle.**

Ota tarvittaessa yhteys: Keuhkosairauksien poliklinikka puh. 06 415 4236.

Seinäjoen keskussairaala  
Keuhkosairaudet  
Keuhkosairauksien poliklinikka

17.2.2023

**PEF-vuorokausiseurantalomake**

Aloituspäivä: \_\_\_\_\_ Lopetuspäivä: \_\_\_\_\_

Potilaan nimi: \_\_\_\_\_ Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

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

Säännöllisesti käytettävät astmalääkkeet:

ei  säännöllistä astmalääkitystä

säännöllinen  lääkitys käytössä (nimi ja annostus): \_\_\_\_\_

Avaava lääkkeeni on: \_\_\_\_\_ . Otan sitä \_\_\_\_\_ annosta.

Päivä	Kello	AAMULLA		Kello	ILLALLA		HUOMIOT
		ennen	jälkeen		ennen	jälkeen	

