

**PEF-mittauksella** seurataan keuhkojen toimintaa ja/tai hoidon vaikutusta. PEF-puhallukset tehdään jokaisella mittauskerralla ennen keuhkoputkia avaavaa lääkitystä ja lääkityksen jälkeen.

### PEF-MITTARIN KÄYTTÖ

- Tee mittaus aina seisten, jos mahdollista
- Aseta mittarin osoitin nolnaan
- Pidä mittari vaakatasossa
- Sormet eivät saa olla osoittimen tai ilma-aukkojen päällä
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa
- Aseta mittarin suukappale tiiviisti hampaiden ja huulten väliin
- Puhalla mittariin lyhyt, terävä, mahdollisimman voimakas puhallus

### PEF-SEURANTA

- Tee puhallukset aamulla ja illalla päivittäin samaan aikaan (esim. klo 7 ja klo 21)
- Tee 3 peräkkäistä puhallusta ja kirjaa tulokset
- Puhalluksien arvot eivät saa erota toisistaan yli 20 l/min
  - Jos kahden parhaan puhalluksen ero on yli 20 l/min, tee lisämittauksia
  - Mittauksia ei suositella tehtäväksi yli 5 kertaa peräkkäin
- Ota keuhkoputkia avaava lääke (annostus saamasi ohjeen mukaan)
- Odota 15-20 minuuttia
  - Odottaessasi välttä rasitusta, tupakkaa, kahvia, energiajuomia jne.
- Puhalla uudelleen 3 peräkkäistä puhallusta, kirjaa tulokset

### YLIMÄÄRÄISET OIREPUHALLUKSET

On tärkeää tehdä PEF-puhallukset aina, jos ilmenee hengitystieoireita, kuten ahdistusta, yskää tai vinkunaa.

- Jos oireita tulee esim. rasituksessa tai yöllä, tee PEF-mittaus aina samalla tekniikalla kuin aamu- ja iltaseurannassa eli ennen keuhkoputkia avaavaa lääkitystä ja lääkityksen jälkeen
- Kirjaa tulokset ja oiretilanteet

### Helppokäyttöinen Easyhaler®



1 Ravista



2 Lataa ja vapauta



3 Hengitä lääke ja pidätä hengitystä vähintään 5 sekuntia

## EASYHALER®

# PEF- SEURANTA- TAULUKKO

Nimi

Henkilötunnus

Ikä

Pituus

Avaava lääke

Annostus

PEF-seurannan aloituspäivä

/ / 20

