

PEF-SEURANTA, ASTMAN HOITOTASAPAINO

- Tee puhallukset seisten
 - aamupuhallukset AINA heti herättyä
 - iltapuhallukset noin 12 tuntia aamupuhalluksista
- Pidä mittari vaakasuorassa
 - älä peitä mittarin osoitinta tai ilma-aukkoja
 - varmista, että osoitin on nollassa
- Vedä keuhkot aivan täyteen ilmaa ja vie suukappale suuhun hampaiden väliin. Sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille
- Puhalla maksimaalisella voimalla kova, terävä ja lyhyt puhallus
- Tee ensin puhallus kolme (3) kertaa peräkkäin
 - Huomioi, että kolmessa peräkkäisessä puhalluksessa kahden parhaan ero saa olla korkeintaan 20 yksikköä
 - Jos kahden parhaan puhalluksen ero on yli 20, puhalla uudestaan
 - Älä tee yli viittä puhallusta samalla puhalluskerralla
- Muistathan ottaa hoitavan lääkkeesi _____ koko seurannan ajan normaalisti ohjeesi mukaan puhallusten jälkeen
- Seurannan aikana on suositeltavaa altistua kaikille mahdollisille oireita aiheuttaville ärsykkeille
 - Merkitse oireita aiheuttavat tekijät lomakkeelle (esim. pakkanen, raskaus, koiran läheisyys, tms.)
- Ota avaavaa lääkettä ohjeen mukaan
 - odota 15 - 20 minuuttia
 - puhalla sen jälkeen uudestaan 3 kertaa PEF-mittariin
- Oireiden ilmaantuessa
 - tee kolme puhallusta ennen lääkkeenottoa
 - ota avaava lääke ohjeen mukaan
 - tee kolme puhallusta 15 - 20 minuutin kuluttua lääkkeenotosta
 - muista kirjata puhallukset ja niiden kellonaika
- Mikäli sinulla on hammasproteesi ja se haittaa puhaltamista, niin puhalla AINA ilman hammasproteesia

TYÖTERVEYS

- Tee puhallusseuranta huolella, siten seurannasta on sinulle eniten apua
- Ota tarvittaessa yhteys työterveyshuoltoon, puh. _____

PEF-seurantalomake, astman hoitotasapaino

ASTMAATIKON PEF-SEURANTA 1 VIIKKO

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Pituus: _____ Paino: _____

Aloituspäivä: _____ / _____ 20 _____ Lopetuspäivä: _____
/ _____ 20 _____

Avaava lääke: _____

Annostus: _____

Säännöllisesti käytettävät

astmalääkkeet: _____

Pvm	Klo	Aamulla		Klo	Illalla		Muut huomiot
		ennen	lääkettä		ennen	lääkettä	
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		

OIREIDEN AIKAiset PEF - MITTAUKSET

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Avaava lääke: _____

Annostus: _____

Pvm	Klo	Klo 00:01 – 12:00 15-20min		Klo	Klo 12:01-24:00 15-20min		Huomiot oireista
		ennen lääkkeen lääkettä	jälkeen		ennen lääkkeen lääkettä	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.		