

PEF-kotiseurantaohje

- Astmaepäilyssä seurannan kesto on 2 viikkoa ja hoidon seurannassa 1 – 2 viikkoa

Tee seuranta ennen vastaanottoa/puhelua. Jos kyseessä on hoidon seuranta, käytä normaalia astmalääkitystäsi myös puhalluseurannan aikana.

1. Puhalla joka aamu heti ylösnoustuasi mittariin kolme kertaa ja merkitse tulokset seurantalomakkeelle. Alleviivaa suurin puhallustulos. Kahden parhaimman puhallusten ero ei saa olla yli 20 l/min. Tarvittaessa toista puhallus.
2. Ota keuhkoputkia avaavaa astmalääkettä ohjeen mukaan.
Avaava lääkkeeni on _____. Otan sitä _____ annosta.
3. Kun on kulunut 15 - 30 minuuttia lääkkeen ottamisesta, tee taas kolme onnistunutta puhallusta ja merkitse tulokset seurantalomakkeelle. Alleviivaa suurin puhallustulos.
4. Toista kaikki edellä tekemäsi vaiheet myös illalla. Puhallukset aamulla ja illalla tulisi tehdä aina samaan kellonaikaan (esimerkiksi klo 8 ja 20).
5. Jos seurannan aikana esiintyy yskä- tai ahdistusoireita ja otat avaavaa lääkettä, tee tällöin ylimääräiset mittaukset kuten kohdissa 1. – 3.

Ota aina yhteys terveysasemalle, jos PEF-seurannan suhteen on epäselvyyksiä tai ongelmia.

- **Voit kirjata seurannan tulokset mobiilisovellukseen**
Kirjaa seurannan tulokset GS Balance -mobiilisovellukseen, josta tulokset siirtyvät automaattisesti hoitopaikkaasi. Tätä varten hoitavan ammattilaisen on lähetettävä sinulle sähköpostiviesti Balance-palvelusta, jolla pääset asettamaan salasanasi palveluun ja pääset ottamaan sovelluksen käyttöön.
- Jos sinulla ei ole mahdollisuutta sähköisten lomakkeiden käyttöön, kirjaa seurannan tulokset paperille ja palauta ne omalle terveysasemallesi sovitusti.

PEF-mittarin puhallusohje

- tee puhallukset seisten tai istuen, kunhan asento on aina sama.
- nollaa mittari ja tarkista oikea ote mittarista.
 - sormet eivät saa peittää ilma-aukkoja tai asteikkoa
- vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa.
- aseta mittarin suukappale tiiviisti huulien ja hampaiden väliin.
- puhalla mittariin lyhyt, mahdollisimman voimakas ja terävä puhallus.
- puhallettaessa pidä mittari vaakasuorassa.
- nollaa mittari ja toista mittaus kolme kertaa.
- pyri puhaltamaan kolme hyvin onnistunutta puhallusta, jotka poikkeavat toisistaan korkeintaan 20 yksikköä (l/min). Tarvittaessa puhalla vielä kaksi ylimääräistä kertaa.
- kaikki puhallusarvot merkitään ylös seurantalomakkeelle.
- jos sinulla on proteesit, puhalla aina samalla tavalla, joko proteesien kanssa tai ilman.

PEF-seurantalomake

Nimi: _____ Henkilötunnus. _____ Ikä: ____ Pituus: ____ cm

Pvm	Klo	3 PEF-puhallusta ennen avaavaa lääkettä	3 PEF-puhallusta 20 min. avaavan lääkkeen jälkeen	Jos oirepuhallus, kirjaa oireet tähän
Esim.1.2.22	7.30	390, 370, 380	400, 410, 400	
1.2.22	19.30	410, 420, 420	420, 430, 440	

PEF-seurantalomake

Nimi: _____ Henkilötunnus. _____ Ikä: _____ Pituus: _____ cm

Pvm	Klo	3 PEF-puhallusta ennen avaavaa lääkettä	3 PEF-puhallusta 20 min. avaavan lääkkeen jälkeen	Jos oirepuhallus, kirjaa oireet tähän