

HENGITYKSEN VUOROKAUSISEURANTA PEF-MITTARILLA

Vuosittainen seuranta

PEF- mittaus tehdään Peak Flow- mittarilla (hengityksen huippuvirtausmittari), jonka potilas on joko hankkinut itselleen tai saanut lainaan terveyskeskuksesta.

Mittarin käyttö:

- Mittaus suoritetaan istuen tai seisten, mutta on tärkeää tehdä se joka kerta samassa asennossa (lapset mittaavat aina seisten).
- Nollaa osoitin ja pidä mittari vaakasuorassa.
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa.
- Aseta suukappale suuhun hampaiden väliin ja sulje huulet tiiviisti sen ympärille.
- Puhalla mittariin voimakas lyhyt puhallus.
- Lue tulos asteikolta osoittimen kohdalta ja kirjaa ylös saatu arvo.
- **Mittauksen aikana käytetään normaalia, pitkäaikaista astmalääkitystä ohjeen mukaan!**

ASTMA HYVÄSSÄ HOITOTASAPAINOSSA:

Viikon seuranta

1. Puhalla joka aamu herättyäsi mittariin kolme kertaa ja merkitse puhallukset numeroina taulukkoon. Pyri kunakin kolmena kertana suorittamaan onnistunut puhallus, jolloin arvot poikkeavat toisistaan korkeintaan 20 litraa/minuutissa. Varaudu tarvittaessa tekemään useita ylimääräisiä puhalluksia tavoitteen saavuttamiseksi.

2. Toista puhallukset illalla nukkumaan mennessäsi ja merkitse ne numeroina taulukkoon. On tärkeää että puhallukset tehdään joka päivä suunnilleen samaan aikaan vuorokaudesta.

ASTMA OIREILEE, TAI ON HUONOSSA HOITOTASAPAINOSSA:

Mikäli Sinulla on hengenahdistusta, joudut käyttämään tarvittavaa avaavaa lääkitystä, tai koet astmasi olevan huonossa tasapainossa tee PEF-seuranta alla olevan ohjeen mukaan.

Kahden viikon seuranta

1. Puhalla joka aamu herättyäsi mittariin kolme kertaa ja merkitse puhallukset numeroina taulukkoon. Pyri kunakin kolmena kertana suorittamaan onnistunut puhallus, jolloin arvot poikkeavat toisistaan korkeintaan 20 litraa/minuutissa. Varaudu tarvittaessa tekemään useita ylimääräisiä puhalluksia tavoitteen saavuttamiseksi.

2. Ota tämän jälkeen sinulle määrätty avaava lääke

hengenvetoa

3. Pidä 15 minuutin tauko

4. Puhalla taas kolme kertaa ja merkitse puhallukset numeroina lomakkeelle.

5. Toista puhallukset avaavan lääkkeen kanssa illalla nukkumaan mennessäsi ja merkitse ne numeroina taulukkoon. On tärkeää että puhallukset tehdään joka päivä suunnilleen samaan aikaan vuorokaudesta.

Lisäksi: Puhallukset yöllä, jos heräät ennen lääkitystä ja 15min avaavan lääkkeen jälkeen, sekä päivällä oireilanteissa ja lääkärin ohjeen mukaan tavanomaisessa rasiuksessa.
--

Mikäli olet saanut terveyskeskuksesta lainaksi Peak Flow- mittarin (hengityksen huippuvirtausmittari) tulee se palauttaa mittausten päätyttyä terveyskeskukseen.