

## HENGITYKSEN VUOROKAUSISEURANTA PEF-MITTARILLA

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.

### 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

hengenvettoa

3. Pidä 15 minuutin tauko
4. Puhalla taas kolme kertaa ja merkitse puhallukset numeroina lomakkeelle.
5. Toista puhallukset illalla nukkumaan mennessäsi ja merkitse ne numeroina taulukkoon. On tärkeää että puhallukset tehdään joka päivä suunnilleen samaan aikaan vuorokaudesta.

<b>Lisäksi:</b> Puhallukset molemmilla viikoilla yöllä, jos heräät ennen lääkitystä ja 15min avaavan lääkkeen jälkeen, sekä päivällä oiretilanteissa ja lääkärin ohjeen mukaan tavanomaisessa rasituksessa.
---

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

Keravan terveyskeskus  
Metsolantie 2  
04200 Kerava  
puh.09-2949 3456