

PEF-OHJE

1. Nollaa mittari
 2. Puhallukset aina samassa asennoissa, istuen tai seisten.
 3. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja aseta suukappale suuhun tiivisti huulten ja hampaiden väliin.
 4. Pidä mittari vaakatasossa ja puhalla voimakas, lyhyt ulospuhallus – huomioi, etteivät sormet ole viisarin esteenä.
 5. Kirjaa lukema taulukkoon.
 6. Toista 2 kertaa.
- Puhallusten arvot eivät saa erota toisistaan yli 20 l/min.
7. Kirjaa kaikki puhallukset taulukkoon.
 8. Asteikolle kirjataan paras lukeman ennen lääkkeen ottoa ja sen jälkeen.

Puhallusseurantaa tehdään aamuin illoin. Mittausajankohdat suurin piirtein samaan kellonaikaan. Puhalla myös silloin, kun sinulla on oireita (yskää, hengenahdistusta, hengityksen vinkumista).

SEURANTA

- 3 puhallusta aamulla heti herättyäsi
- Ota keuhkoputkia avaava lääke lääkärin ohjeen mukaan.
- Puhalla 15 - 20 min. kuluttua uudelleen 3 puhallusta.
- Toista sama illalla.

Astmaatikolla tulee olla oma mittari, joka on EU-standardoitu.

Olethan saanut ohjauksen PEF-seurantaa varten hoitavasta yksiköstä!

TAULUKKO, malli

2.2.2014		3.2.2014		4.2.2014	
aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta
470	480	450	500	490	490
450	480	460	500	490	490
460	470	450	490	500	480
500	500	470	510	510	510
510	510	480	510	490	520
490	510	480	520	510	520
Oirepuhallus					Yskää
klo					klo
400					470
400					480

MILLOIN SYYTÄ TOIMIA?

- Avaavan lääkkeen tarve lisääntyy
- Flunssainen, tukkoinen olo
- Yskää ja hengitysvaikeuksia, etenkin yöllä
- Rasituksen sieto huononee
- Aamu-PEF-arvo laskee

MITEN LÄÄKITSET, KUN OIREET LISÄÄNTYVÄT?

- Kaksin- tai nelinkertaista inhaloitavan kortisoniannos tai aloita sen käyttö kahdeksi viikoksi.
- Ota avaavaa lääkettä ennen hoitavaa lääkettä kahden viikon ajan, sen jälkeen tarpeen mukaan.
- Jos käytät yhdistelmä-lääkettä, kaksinkertaista annos kahden viikon ajaksi
- Aloita tarvittaessa kortisonitablettikuuri ohjeen mukaan.
- Mene päivystykseen, jos hoito ei auta.

KYSY LISÄÄ ALLERGIANEUVONNASTA

Allergia- ja astmaliiton allergianeuvonnasta saat henkilökohtaiset ohjeet astman ja allergian hoitoon p. 0600 144 19 (0,87 e/min).

Lisätietoja ja PEF-puhalluksen ohjevideo: WWW.ALLERGIA.FI