

## PEF-mittaukset (uloshengityksen huippuvirtausmittaukset)

---

Sinulle on ohjattu tehtäväksi PEF-seuranta. Tässä ohjeessa neuvomme, miten suoritat ja kirjaat mittaukset.

### PEF- mittauksen suoritus:

1. Puhallukset suoritetaan aina samassa asennossa, seisten tai istuen selkä suorassa.
2. Aseta mittarin viisari nolnaan.
3. Pidä mittari vaakatasossa siten, etteivät sormet estä viisarin vapaata liikkumista.
4. Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa.
5. Aseta mittarin suukappale huolellisesti huulten ja hampaiden väliin. Varo ettei kieli jää suukappaleen eteen ja estä ilman virtausta. Jos suussa on proteesit, puhalletaan aina samalla tavalla, joko proteesien kanssa tai ilman.
6. Suorita mittariin lyhyt, maksimaalisen voimakas puhallus (räjähtävän nopea alku).
7. Lue tulos asteikolta viisarin kohdalta ja merkitse puhallusarvo muistiin.
8. Palauta mittarin viisari nolnaan ennen seuraavaa puhallusta.
9. Toista puhallus ainakin kolme kertaa peräkkäin. Voit joutua puhaltamaan useamman kerran, jos tulokset poikkeavat toisistaan yli 20 litraa minuutissa.
10. Seurantalomakkeelle merkitään päivä, kellonaika ja puhallustulokset numeroina.

### Aamupuhallukset:

Puhallukset tehdään kahden viikon ajan joka päivä. Heti herättyäsi aamulla puhalla vähintään kolme puhallusta.

Ota keuhkoputkia avaavaa lääkettä

\_\_\_\_\_ (lääkkeen nimi)

\_\_\_\_\_ hengenvetoa/suihketta.

Odotta 15-20 minuuttia. Puhalla kuten yllä.

### Iltapuhallukset:

Puhallukset tehdään noin kello 16-22 välillä saman ohjeen mukaan kuin aamupuhallukset.

Puhallukset aamulla ja illalla tulisi tehdä aina samaan aikaan (esimerkiksi joka päivä kello 7 ja 20).

## **Ylimääräiset puhallukset:**

PEF-arvoja tulee mitata oireiden yhteydessä. Tämä auttaa astman diagnoosin varmistamisessa sekä astmaa sairastavan henkilön hoitotasapainon arvioimisessa.

Säännöllisten aamu- ja iltapuhallusten lisäksi on tärkeää tehdä pef-puhallukset aina, jos tulee astmaoireita esimerkiksi rasituksessa, allergenialtistuksessa tai yöllä. Mittaukset tehdään kuten aamu- ja iltapuhallukset:

- vähintään kolme peräkkäistä puhallusta. Merkitse tulokset lomakkeen sarakkeeseen huomiot oireista/ylimääräiset puhallukset. Merkitse myös kellonaika ja tilanne missä oireet tulivat esiin esimerkiksi rasitus.
- ota keuhkoputkia avaava lääkitys
- 15-20 minuutin kuluttua vähintään kolme peräkkäistä puhallusta, merkitään tulos lomakkeelle.

## **Yhteystiedot**

Tarvittaessa ota yhteyttä oman paikkakuntasi hengityshoitajaan.