



Rasitus- PEF-seuranta

Rasituksen aikaisen uloshengityksen huippuvirtauksen mittaaminen.

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Liikuntalaji: _____ Päivämäärä: _____

Ennen rasitusta puhalletaan pef lähtöarvot.

Sen jälkeen maksimirasitus, joka kestää 6-10 minuuttia, esimerkiksi ulkona juoksu.

PEF-arvoja mitataan alla olevan taulukon mukaisesti.

1. Lähtöarvot: _____, _____, _____ l/min

2. 6 – 10 minuuttia kestävä maksimaalinen rasitus

3. PEF-arvot:

Heti rasituksen jälkeen: _____, _____, _____ l/min

5 min rasituksen jälkeen _____, _____, _____ l/min

10 min rasituksen jälkeen _____, _____, _____ l/min

20 min rasituksen jälkeen _____, _____, _____ l/min

30 min rasituksen jälkeen _____, _____, _____ l/min

Mikäli arvoissa on putoamista lähtötasoon tai heti rasituksen jälkeen puhallettuihin arvoihin nähden 50l/min, ota 2 annosta keuhkoputkia avaavaa lääkitystä ja odota 15 minuuttia ja puhalla sitten kolme puhallusta.

PEF-lukemat avaavan lääkkeen oton jälkeen:

_____, _____, _____ l/min

Yhteystiedot

Tarvittaessa ota yhteyttä oman paikkakuntasi hengityshoitajaan.