

PEF-mittausohjeet 2 viikon seurannassa

PEF eli uloshengityksen huippuvirtauksen mittaus tehdään **aamulla** heti herättyä **ja illalla**. Mittaus tehdään ilman lääkitystä ja 15 minuutin kuluttua lääkkeen otosta.

Jotta mittauksen tulos olisi luotettava ja todellinen, noudata tarkoin seuraavia ohjeita.

1. Aseta mittarin osoitin nolnaan. Pidä mittari vaakasuorassa.
2. Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa.
3. Aseta mittarin suukappale huolellisesti suuhun, hampaiden väliin ja sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille. Varo, ettei kieli jää suukappaleen eteen ja estä ilman virtausta.
4. Huolehdi siitä, että sormesi eivät ole mittarissa olevan osoittimen tai ilma-aukkojen päällä.
5. Suorita puhallukset seisten.
6. Jos sinulla on proteesit, suorita puhallus aina samalla tavalla, joko proteesien kanssa tai ilman.
7. Suorita mittariin lyhyt (kesto alle sekunnin) mutta mahdollisimman voimakas ja terävä ulospuhallus.
8. Merkitse saavuttamasi puhallusarvo muistiin ja palauta mittarin osoitin nolnaan ennen seuraavaa puhallusta.
9. Pyri kunakin mittauskertana suorittamaan kolme hyvin onnistunutta puhallusta, jotka poikkeavat toisistaan korkeintaan **20 litraa minuutissa**.
10. Varaudu tekemään useita ylimääräisiä puhallusyrittäjä tavoitteen saavuttamiseksi.
11. Vaikka oikean puhallustekniikan oppii helposti, voit tarvittaessa harjoitella puhaltamista pelkkää suukappaletta käyttäen peilin edessä.