

PEF-seurantataulukko yksi viikko

Nimi:

Henkilötunnus:

Viikon koti-PEF-seuranta alkaen ____ / ____ _____

- 3 puhallusta aamulla heti herättyä.

- 3 puhallusta illalla klo 17-19 välillä.

Lääkitys: _____

Pv													
Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta

PEF-seurantaohje

Keuhkosairauksien klinikalta annetaan PEF-mittari (uloshengityksen huippuvirtausmittari), mikäli teillä ei ole omaa.

Pidä mittari puhallettaessa vaakasuorassa. Siirrä mittarin osoitin nollaan. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja aseta suukappale huolellisesti suuhun hampaiden väliin ja sulje huulet tiiviisti sen ympärille.

Puhalla mittariin voimakas, lyhyt puhallus. Suorita puhallus mieluummin aina seisaaltaan. Älä pidä sormia asteikolla.

Huomioi, että peräkkäiset puhallukset eivät saisi poiketa paljon toisistaan (20 l/min).