

Rasitus-PEF

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 otetaan alla olevan aikataulun mukaisesti. **Mikäli arvot laskevat 20% lähtöarvoon nähden siirrytään vaiheeseen 4.**

1. Lähtöarvot _____ _____ _____ l / min

2. 6-10 minuutin kestoinen maksimirasitus

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

4. Ota keuhkoputkia avaavaa lääkettä _____

_____ annosta. Odota 15 minuuttia.

5. 15 min. avaavan lääkkeen jälkeen _____ _____ _____ l/min

TULKINTA

Lääkäri täyttää:

Suurin PEF-arvojen muutos: _____ l/min ja _____ %:a

Suurin PEF-arvojen muutos avaavan lääkkeen jälkeen: _____ l/min ja _____ %:a