

PEF-seurantalomake (1 viikko)

Seurannan tarkoitus on saada selville keuhkoputkia avaavan lääkkeen vaikutus PEF – lukemiin.

Suorita puhallukset **heti aamulla**, kun heräät (korkeintaan wc:ssä voit käydä), ja **toista sama illalla**. Toimi vieressä olevien 1–11 askeleiden mukaisesti. Mikäli astmasi oireilee, on tärkeää mitata PEF – arvoja myös oireiden aikana. Merkitse oirepuhallukset omaan sarakkeeseen. Toista aamuin illoin puhallukset 1 viikon ajan, ellei toisin mainita.

PVM														
ajankohta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta
PEF-arvot ennen avaavaa lääkettä														
Lääkeannos														
PEF-arvot avaavan lääkkeen jälkeen														
Ylimääräiset puhallukset oireiden aikana														
Huomiot														

Suorita puhallukset ryhdikkäästi istuen tai seisten, aina samassa asennossa. Lapset aina seisten.

1. Nollaa mittari, pidä mittari vaakatasossa
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. Jos sinulla on proteesit, suorita puhallus aina samalla tavalla, joko proteesien kanssa tai ilman.
5. Varmista, ettei sormesi ole mittarin osoittimen tai ilma-aukkojen päällä.
6. Suorita mittariin lyhyt (n. 1 sekunnin) pituinen, mutta mahdollisimman voimakas ja terävä ulospuhallus.
7. Merkitse puhallusarvo muistiin ja palauta mittarin lukema nolnaan ennen seuraavaa puhallusta.
8. Pyri jokaisella mittauskerralla suorittamaan kolme hyvin onnistunutta puhallusta. Kahden parhaan puhalluksen ero ei saisi olla enempää kuin 20 l/min, lapsilla 10 l/min. Tee tarvittaessa ylimääräisiä puhalluksia tämän tavoitteen saavuttamiseksi.
9. Merkitse tulokset PEF- lomakkeeseen.
10. Ota avaavaa lääkettä, odota 20 min ja toista kohdat 1–8.
11. Jos astmasi oireilee, tee ylimääräiset puhallukset ja merkitse tulokset ja kellonaika taulukkoon.

Arvot voi kirjata myös osoitteessa pef.fi, tulostaa pdf tiedostona ja palauttaa terveysasemalle.

PEF-seurantalomake (2 viikko)

Seurannan tarkoitus on saada selville keuhkoputkia avaavan lääkkeen vaikutus PEF – lukemiin.

Suorita puhallukset **heti aamulla**, kun heräät (korkeintaan wc:ssä voit käydä), ja **toista sama illalla**. Toimi vieressä olevien 1–11 askeleiden mukaisesti. Mikäli astmasi oireilee, on tärkeää mitata PEF – arvoja myös oireiden aikana. Merkitse oirepuhallukset omaan sarakkeeseen. Toista aamuin illoin puhallukset 1 viikon ajan, ellei toisin mainita.

PVM														
ajankohta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta
PEF-arvot ennen avaavaa lääkettä														
Lääkeannos														
PEF-arvot avaavan lääkkeen jälkeen														
Ylimääräiset puhallukset oireiden aikana														
Huomiot														

Suorita puhallukset ryhdikkäästi istuen tai seisten, aina samassa asennossa. Lapset aina seisten.

1. Nollaa mittari, pidä mittari vaakatasossa
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. Jos sinulla on proteesit, suorita puhallus aina samalla tavalla, joko proteesien kanssa tai ilman.
5. Varmista, ettei sormesi ole mittarin osoittimen tai ilma-aukkojen päällä.
6. Suorita mittariin lyhyt (n. 1 sekunnin) pituinen, mutta mahdollisimman voimakas ja terävä ulospuhallus.
7. Merkitse puhallusarvo muistiin ja palauta mittarin lukema nolleen ennen seuraavaa puhallusta.
8. Pyri jokaisella mittauskerralla suorittamaan kolme hyvin onnistunutta puhallusta. Kahden parhaan puhalluksen ero ei saisi olla enempää kuin 20 l/min, lapsilla 10 l/min. Tee tarvittaessa ylimääräisiä puhalluksia tämän tavoitteen saavuttamiseksi.
9. Merkitse tulokset PEF- lomakkeeseen.
10. Ota avaavaa lääkettä, odota 20 min ja toista kohdat 1–8.
11. Jos astmasi oireilee, tee ylimääräiset puhallukset ja merkitse tulokset ja kellonaika taulukkoon.

Arvot voi kirjata myös osoitteessa pef.fi, tulostaa pdf tiedostona ja palauttaa terveysasemalle.

Päivämäärä ____/____ 20____

Potilaan nimi _____ Ikä _____ Pituus _____ Paino _____

Henkilötunnus _____

Astmatestin pisteet _____ PEF-viitearvo _____

Tupakointi: Ei ___ Kyllä ___ Nuuska ___ Sähkötupakka ___

Määrä: _____ tupakkaa/päivä _____ vuoden ajan. Lopettanut _____

PEF seurannan aikainen lääkitys _____

Astmatesti

Seuraavat kysymykset käsittelevät astmasi hallintaa viimeisten 4 viikon ajalta. Ympyröi jokaisesta kysymyksestä sopivan vaihtoehdon pistemäärä. Jos yhteispistemääräsi on alle 20, ota yhteyttä astmahoitajaan tai lääkäriin.

Kysymys 1: Kuinka usein astmasi esti sinua toimimasta normaalisti työssä, koulussa tai kotona viimeisen 4 viikon aikana?					
Koko ajan (1 p.)	Usein (2 p.)	Ajoittain (3 p.)	Harvoin (4 p.)	Ei kertaakaan (5 p.)	Pistemääräsi:
Kysymys 2: Kuinka usein sinulla on ollut hengenahdistusta viimeisten 4 viikon aikana?					
Useammin kuin kerran päivässä (1 p.)	Kerran päivässä (2 p.)	3–6 kertaa viikossa (3 p.)	1–2 kertaa viikossa (4 p.)	Ei kertaakaan (5 p.)	Pistemääräsi:
Kysymys 3: Kuinka usein heräsit astman oireisiin (hengityksen vinkuminen, yskiminen, hengenahdistus, puristava tunne tai kipu rintakehällä) yöllä tai aikaisin aamulla viimeisten 4 viikon aikana?					
4 kertaa viikossa tai useammin (1 p.)	2–3 kertaa viikossa (2 p.)	Kerran viikossa (3 p.)	Kerran tai kaksi (4 p.)	En kertaakaan (5 p.)	Pistemääräsi:
Kysymys 4: Kuinka usein olet käyttänyt hengitysteitä avaavaa lisälääkitystä viimeisten 4 viikon aikana?					
3 kertaa päivässä tai useammin (1 p.)	1–2 kertaa päivässä (2 p.)	2–3 kertaa viikossa (3 p.)	Kerran viikossa tai harvemmin (4 p.)	En kertaakaan (5 p.)	Pistemääräsi:
Kysymys 5: Kuinka itse arvioisit astman hallintaasi viimeisten 4 viikon aikana?					
Ei ollenkaan hallinnassa (1 p.)	Huonosti hallinnassa (2 p.)	Jokseenkin hallinnassa (3 p.)	Hyvin hallinnassa (4 p.)	Täysin hallinnassa (5 p.)	Pistemääräsi:

Pistemäärä yhteensä: _____

 Lisätietoja tietosuojasta/lomakkeet omien oikeuksien toteuttamiseen [Asiakkaalle/Tietosuoja](#)