

PEF-mittaus

- PEF-mittarilla mitataan uloshengityksen huippuvirtausta (PEF = peak expiratory flow). Mittauksia tehdään, kun epäilläään astmaa tai keuhkoastmatautia ja kun seurataan hoidon onnistumista.
- Seurantajakso tehdään kahden viikon ajan joka päivä aamulla heti heräämisen jälkeen ja illalla, aina suurin piirtein samaan kellonaikaan. Tee lisäksi ylimääräisiä oirepuhalluksia tilanteissa, joissa esiintyy hengitystieoireilua.
- Tee puhallukset aina ennen avaavaa lääkitystä. Jos sinulle on määrätty hengitettävä keuhkoputkia avaava lääke, tee toinen puhallussarja aina hetki lääkkeen ottamisen jälkeen alla olevan ohjeen mukaisesti. Käytä muita sinulle määrättyjä lääkkeitä normaalisti PEF-seurantajakson aikana.

Suoritus

- Tee puhallukset seisten tai istuen, aina samassa asennossa.
- Säädä mittarin osoitin nolnaan. Pidä mittaria vaakasuorassa. Varmista, etteivät sormesi estä osoittimen liikkumista tai peitä ilma-aukkoja.
- Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa. Laita mittarin suukappale suuhun hampaiden väliin ja sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille.
- Puhalla mittariin mahdollisimman voimakas, hyvin nopeasti alkava, lyhyt (alle sekunnin kestävä) puhallus.

- Puhalla kolme kertaa peräkkäin ja kirjaa tulokset lomakkeelle. Kahden parhaan puhalluksen ero ei saa olla yli 20 yksikköä (litraa minuutissa). Tarvittaessa tee lisää puhalluksia. Merkitse lomakkeelle kolme parasta lukemaa.
- Jos sinulle on määrätty hengitettävä keuhkoputkia avaava lääke, ota se ensimmäisen puhallussarjan jälkeen, odota 15–20 minuuttia, toista puhallussarja ja merkitse myös sen tulokset lomakkeelle.
- Tee lisäksi ylimääräisiä oirepuhallussarjoja edellä olevan ohjeen mukaisesti aina, kun sinulla on hengitystieoireita. Merkitse seurantakorttiin mittaustulosten lisäksi myös, missä tilanteissa oireet ilmenivät.
- Piirrä kunkin puhallussarjan paras arvo myös lomakkeen alaosassa olevaan ruudukkoon käyttäen ruudukon alla esitettyjä symboleita.

Käytössä olevat astmalääkkeet

Avaavat lääkkeet:

Lääke: _____ Annostus: _____

Lääke: _____ Annostus: _____

Hoitavat lääkkeet:

Lääke: _____ Annostus: _____

Lääke: _____ Annostus: _____

Ei säännöllistä astmalääkitystä

Apteq PEF-mittari

Apteq PEF-mittari on helppokäyttöinen ja luotettava uloshengityksen huippuvirtausmittari.

- Mittausalue 60 – 800 L/min
- 3 värikoodattua säädettävää PEF-alueita
- Hengityselinsairauksien kuten astman seurantaan
- Henkilökohtainen tai usealle käyttäjälle kertakäyttöisen suukappaleen kanssa
- Standardin EN ISO 23747 : 2009 mukainen EU-asteikko



APTEQ PEF-SEURANTALOMAKE

NIMI _____ SYNTYMÄAIKA _____ PITUUS _____ PAINO _____

Päivämäärä																							
Aika		Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta	Aamu	Ilta
Ennen avaavaa lääkettä	1																						
	2																						
	3																						
Avaavan lääkkeen jälkeen	1																						
	2																						
	3																						
Oire- puhallukset																							
Erityistä (flunssa, rasitus allergia,ym.																							
700																							
600																							
500																							
400																							
300																							
200																							
100																							

X - Ennen lääkettä O - Lääkkeen jälkeen ▲ - Ylimääräiset puhallukset oireiden aikana

PAREMPAA APTEEKISTA

