PEF-kotiseuranta

Puhallusseurannan tarkoituksena on arvioida keuhkojen toimintaa ja lääke-hoidon vastetta keuhko oireisiin. Puhallusseurannan kesto on 2 viikkoa (juuri ennen lääkärin vastaanottoa, jos mahdollista), ellei toisin sovita. Jatka hoitavaa lääkitystä (jos sinulla on sellainen käytössä) seurannan aikana.

Tee puhallukset näin:

Puhalla aamuisin heti heräämisen jälkeen ja iltaisin aina samaan kellonaikaan (12 tunnin väli).
Puhalla mittariin kolme (3) puhallusta ja kirjaa tulokset sinulle lomakkeelle
Ota sitten astmalääkkeesi: _____

Puhalla uudelleen kolme puhallusta 15 minuutin kuluttua lääkkeenottamisesta
Puhalla lisäksi aina, kun sinulla on astmaoireita (yskää, ahdistusta, painontunnetta rinnalla, hengityksen vinkumista), myös öisin.
Tee kolme (3) puhallusta, kirjaa tulokset ja ota sitten avaavaa astmalääkettä.
Tee uudelleen kolme (3) puhallusta 15 minuutin kuluttua lääkkeen ottamisesta ja kirjaa tulokset. Kirjoita myös lomakkeelle, minkälainen oire sinulla oli.

Esimerkki

Päivä	klo	pefx3, suurin alleviivataan	Oireet, avaava lääke
27.10.2019	7:00	390, 370, 380	
	7:15	410, 420, 400	
	19:00	420, 420, 430	
	19:15	430, 430, 430	
	3:30	290, 300, 290	ahdistaa
	345	320, 330, 320	

potilaan nimi	
henkilötunnus	pituus

päivämäärä	kello	pefx3, paras alleviivataan	oire	lääke

päivämäärä	kello	pefx3, paras alleviivataan	oire	lääke