

MINIMITTARI – PEF – SEURANTAOHJE

Puhalla 3 kertaa peräkkäin, kaikki arvot muistiin: korkein arvo ensimmäiseksi tai ympyröidään, sarjan suurimman ja pienimmän arvon ero ei saa olla > 20: jos on: tehdään lisäpuhalluksia tarpeellinen määrä.

Puhallussarjat päivittäin:

- aamulla herätessä, ruokatunnilla, työstä tultaessa, illalla nukkumaan mentäessä
- muulloinkin aina, kun henkeä ahdistaa tai yskittää, esim. yöllä.

Avaavia astmalääkkeitä käytetään ohjeen mukaan, ainakin aamulla ja illalla, ja tarvittaessa, jos oireita: puhallukset tehdään ennen lääkettä ja 30 min. sen oton jälkeen.

Siis: jos ahdistaa tai yskittää:

- puhallussarja, ota avaavaa astmalääkettä, uusi puhallussarja 30 min. kuluttua.

Esimerkki:

pv	klo	PEF x 3 Paras ensimmäiseksi	Lääke	Toiminta, oire
10.1.09	06:30	390 , <u>360, 350</u> .- 380, 375	Avaava lääke	Yskää
	07:00	460 , 410, 415		
	12:00	420 , 415, 410		
	16:15	350 , 340, 330	Avaava lääke	Ahdisti työssä, tupakansavua
	16:45	490 , 480, 485		
	21:00	450 , 445, 430	Avaava lääke	yskitti
	21:30	490 , 480, 480		
	03:30	300 , 295, 280	Avaava lääke	ahdisti

Jos ongelmia: soita ja kysy! MATTI PAANANEN 040 – 55 19 273
www.mattipaananen.fi

PEF-mittauksen suoritus:

- Tee mittaus seisten, jos mahdollista
- Nollaa mittari
- Ota oikea ote mittarista: ulosvirtausaukkoja ei saa peittää, sormet eivät saa haitata osoittimen liikettä
- Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa
- Laita mittarin suukappale hampaiden väliin, huulet tiiviisti suukappaleen ympärille, puhalluksen aikana huulet eivät saa ”falskata”, vuotaa
- Puhalla mittariin lyhyt, (yksi sekunti riittää !) maksimaalisen voimakas puhallus, tärkeää on puhalluksen räjähtävän nopea alku
- Kirjaa tulos muistiin
- Huolla mittaria sen mukana tuleen käyttöohjeen mukaisesti