

## PEF-seurantalomake

 1 viikko (seuranta) 2 viikkoa (diagnostinen)

Nimi: \_\_\_\_\_

Pituus (cm): \_\_\_\_\_

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_

Palauta PEF-seuranta: \_\_\_\_\_

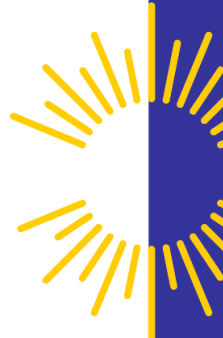
Voit palauttaa PEF-seurannan myös sähköisesti terveysasemalle. Kirjaa mittaustulokset ensin lomakkeelle (paperilomake tai sähköinen, tallennettava lomake <https://pef.fi> > PEF2vkoa lomake). Kirjaudu DigiLaphaan ja palauta verkkolomake (<https://pef.fi/laskuri/> > PEF-vuorokausiseuranta) siirtotiedostona ohjeiden mukaan.

### Ohjeet PEF-seurannan tekemiseen:

- Tee puhallukset aamuisin ja iltaisin aina **samaan aikaan** joka päivä.
- Tee aamun puhallukset aina **välittömästi heräämisen jälkeen** ennen kuin teet mitään muita aamutoimia. Mittausvälineet kannattaa olla valmiina sängyn vieressä.
- Tee puhallukset **seisten**.
- Pidä **mittari vaakasuorassa koko mittauksen ajan**. Katso etteivät sormet peitä mittarin **ilma-aukkoja**.
- Varmista aina ennen puhallusta, että mittarin **osoitin on nollassa**.
- Vedä **keuhkot** aivan **täyteen ilmaa** ja aseta suukappale suuhun hampaiden väliin. Sulje huulet **tiivisti** suukappaleen ympärille.
- Mikäli sinulla on hammasproteesi ja se häiritsee puhallamista, niin puhalla ilman proteesia.
- Puhalla **voimakas, terävä ja lyhyt puhallus** (kesto n. sekunnin).
- Tee puhallus vähintään kolme (3) kertaa peräkkäin. **Kahden parhaan puhalluksen ero ei saa olla yli 20 yksikköä**. Tee tarvittaessa vielä useampia puhalluksia, jos tulokset eroavat yli 20 yksikköä.
- Kirjaa joka puhalluskerralla lomakkeelle kolme (3) tasalaatuista puhallusta.
- Puhallusten ja lääkkeenoton välissä ei saa tehdä mitään fyysisesti rasittavaa, juoda kofeiinia sisältäviä juomia eikä tupakoida tai käyttää muita tupakka/nikotiinituotteita.

### Tee puhallukset aina ennen ja jälkeen avaavaa lääkettä (aamulla ja illalla):

- Kolme (3) kirjattavaa puhallustulosta ennen lääkkeenottoa.
- Ota avaavaa lääkettä: \_\_\_\_\_ Annos: \_\_\_\_\_
- Kolme (3) kirjattavaa puhallustulosta 15–20 minuutin kuluttua lääkkeenotosta.
- Tee myös ylimääräisiä oirepuhalluksia (ainakin 3) aina, kun oireilet ja kirjaa ne Oire-PEF-seurantalomakkeelle.
  - o Seurannan aikana on suositeltavaa altistua kaikille mahdollisille oireita aiheuttaville ärsykeille.
  - o Pidä PEF-mittari ja avaava lääke aina mukana koko seurannan ajan.
- **Käytä ohjeen mukaan myös** \_\_\_\_\_ -lääkettä (= hoitava lääke) PEF-seurannan aikana, jos sinulle on hoitava lääke määrätty/käytössä.
- Tee puhallusseuranta huolella, sillä se vaikuttaa keskeisesti hoitoosi.
- Ota tarvittaessa yhteyttä omaan hoitotiimiin terveysasemalle, p. \_\_\_\_\_



## PEF-seurantalomake

PEF-seuranta 1. viikko avaavan lääkkeen kanssa

Nimi: \_\_\_\_\_ Pituus (cm): \_\_\_\_\_

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_ Ikä: \_\_\_\_\_

Avaava lääke: \_\_\_\_\_ Annostus: \_\_\_\_\_

Pvm.	Aamulla				Illalla			
	Klo	Ennen avaavaa lääkettä	Avaava lääke ----- hengen- vetoa	15–20 min avaavan lääkkeen jälkeen	Klo	Ennen avaavaa lääkettä	Avaava lääke ----- hengen- vetoa	15–20 min avaavan lääkkeen jälkeen
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.

## PEF-seurantalomake

PEF-seuranta 2. viikko avaavan lääkkeen kanssa

Nimi: \_\_\_\_\_ Pituus (cm): \_\_\_\_\_

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_ Ikä: \_\_\_\_\_

Avaava lääke: \_\_\_\_\_ Annostus: \_\_\_\_\_

Pvm.	Aamulla				Illalla			
	Klo	Ennen avaavaa lääkettä	Avaava lääke ----- hengen- vetoa	15–20 min avaavan lääkkeen jälkeen	Klo	Ennen avaavaa lääkettä	Avaava lääke ----- hengen- vetoa	15–20 min avaavan lääkkeen jälkeen
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.
		1.		1.		1.		1.
		2.		2.		2.		2.
		3.		3.		3.		3.

## OIRE-PEF-seurantalomake

Nimi: \_\_\_\_\_

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

Avaava lääke: \_\_\_\_\_ Annostus: \_\_\_\_\_

**Jos sinulla ilmenee** esim. rasiuksessa, pakkasessa, flunssassa tai ihan levossa **oireita**, esim. voimakasta limaisuutta, yskänärsytystä tai hengenahdistusta, **teethän peruspuhallusten lisäksi OIRE-PEF-seurantaa** (puhallukset ennen ja jälkeen avaavaa lääkettä).

Pvm.	Klo	Ennen avaavaa lääkettä	Avaava lääke  hengen- vetoa	15–20 min avaavan lääkkeen jälkeen	Oireet
		1.		1.	
		2.		2.	
		3.		3.	
		1.		1.	
		2.		2.	
		3.		3.	
		1.		1.	
		2.		2.	
		3.		3.	
		1.		1.	
		2.		2.	
		3.		3.	
		1.		1.	
		2.		2.	
		3.		3.	