

Juhend: Kahe nädalane PEF-meetria

PEF-meetriat kasutatakse hingamisteede sümptomite kindlakstegemiseks, astma diagnoosimiseks ja jälgimiseks. Teie raviasutuse tervishoiutöötaja annab teie puhul kasutatava ravi kohta juhised. Diagnostikauuring tehakse üldiselt ilma astma hooldusravita. Astma jälgimiseks või ravimikuuri ravi märgatava mõju hindamiseks läbiviidav uuring teostatakse aga hooldusravi ajal.

PEF-meetria läbiviimiseks vajate kas manuaalset PEF-meetrit ja ankeeti tulemuste kirjanemiseks või digitaalset PEF-kaugmeetrit ja sellega ühendatud nutitelefonirakendust. Mõõtmist teostatakse ühtemoodi, kuid digitaalse kaugmeetri puhul tulemused talletatakse automaatselt ja lisaks sellele rakendus tuletab teile mõõtmist meelde.

PEF puhumistest

PEF puhumistest viiakse läbi samamoodi olenemata sellest, kumba mõõturit kasutatakse. Meie koduleheküljel leiate video PEF mõõtmise kohta (pef.fi). Mõõtmine tehakse kas istudes või seistes, kuid aina samas asendis.

- võtke PEF-meeter kätte ja veenduge, et manuaalse mõõturi näidik oleks nullis
- hingake mõned korrad rahulikult
- tõmmake kopsud hästi täis
- asetage PEF-meetri huulik suhu hammaste vahele ja haarake huultega tihedalt mõõturi otsikust nii, et õhk ei pääseks väljahingamisel PEF-meetrist mõõda. Hoidke keel suupõhjas selliselt, et see ei kataks huulikut. Hoidke mõõturit horisontaalasendis.
- hingake välja võimalikult kiiresti ja tugevalt. PEF-mõõtmisel ei pea tingimata kopsud tühjaks puhuma, väljahingamine algushetkel peab siiski olema maksimaalselt jõuline ja kiire, kuid see ei saa olla kõhatus.
- lugege tulemus mõõturi skaalalt võimalikult täpselt, ärge ümardage
- märkige mõõtmistulemus jälgimisankeedile

Maksimaalsel sissehingamisel peatutakse vaid lühikeseks ajaks, mis on vajalik mõõturi asetamiseks suhu. Ärge hoidke hinge kinni. Alguses see võib tunduda raskena, kuid harjutamise käigus muutub mõõturisse puhumine hõlpsamaks. Kui teil on kunsthambad, võite katsetada kas teil on kergem väljahingamist sooritada koos nendega või ilma. Mõõtmine tuleb teha alati samal viisil.

Väljahingamine igal mõõtmiskorral

PEF-mõõtmisel puhutakse alati igal mõõtmiskorral kolm (3) korda järjest, puhumiskordade vahel puhatakse hetk aega ja tasandatakse hingamist. Kui kahe parima mõõtmistulemuse vahe on rohkem kui 20 l/min, tehakse korduvmõõtmiseks veel 1-2 täiendavat puhumistesti. Kõik näidud kirjutatakse üles. Kokku tehakse puhumisteste kõige rohkem viis (5) korda. Tulemuste tõlgendamisel võtab tervishoiutöötaja need täiendavad testid arvesse, te ei pea nende pärast muret tundma.

PEF-mõõtmise ajagraafik

PEF-mõõtmised sooritatakse regulaarselt iga päev hommikuti kohe peale ärkamist ja õhtuti ligikaudu samal ajal või enne magamaminekut. Monitooringut jätkatakse 14 ööpäeva ehk 2 nädalat.

Kõigepealt tehakse vähemalt kolm tavalist puhumistesti ja märgitakse tulemused "Enne ravimit" veergu. Seejärel võetakse hingamisteid avav astmaravim vastavalt teie raviarsti poolt antud juhistele. Ravim ja selle annus märgitakse jälgimisankeedile. Pihustiga ravim võetakse ravimikambri kaudu, juhul kui teil on selline kasutuses. Peale avava ravimi võtmist oodatakse 15 minutit, kuni ravim mõjuma hakkab.

Kui teil on midagi ebaselget ravimi või selle annustamise kohta, võtke lisajuhiste saamiseks ühendust oma raviarstiga või raviasakonna õega.

Seejärel sooritatakse vähemalt kolm PEF-mõõtmist ja kõik tulemused märgitakse jälgimisankeedile "Pärast ravimit" veergu.

Puhumine sümptomite korral

Hommikul ja õhtul regulaarselt läbiviidavate puhumistestide lisaks tehakse puhumistest neis olukordades, kui teil esinevad tavapäraest sümptomitest erinevad sümptomid. Selline seisund võib tekkida näiteks öösel ärgates, sportides või kokkupuutel mingi ärritiga.

Sümptomite korral puhutakse vastavalt kolm tavatesti, võetakse avav ravim ja oodatakse 15 min, seejärel tehakse ravimi järgsed puhumistestid. Sümptomitega puhumistesti ülestähendused on olulised, kuna need toovad esile puhumistulemuste kõikumised ja sümptomeid vallandavad tegurid. Ärge unustage ankeedile märkida ka tähelepanekud selle kohta, mis olukordades sümptomid ilmnesid ja mis võis neid tekitada.

Tulemuste edastamine

Kui olete 14 ööpäevase monitooringu valmis saanud, edastage tulemused vastavalt saadud juhistele oma tervishoiuüksusele. Meie kodulehel www.pef.fi leiate ka loenduri PEF-tulemuste graafiliseks esitamiseks. Loendur on kättesaadav ainult soome keeles.

Kui teil on kasutusel digitaalne kaugmõõtur, edastatakse tulemused tervishoiuüksusele üldjuhul automaatselt. Kui kasutate laenatud PEF-meetrit, tagastage see vastavalt saadud juhistele.

Kui on jäänud midagi ebaselgeks, võtke ühendust täiendavate juhiste saamiseks teid teenindava tervishoiuüksusega.