

Ohje 2 viikon PEF-seuranta

PEF-vuorokausiseurantaa käytetään hengitysoireiden selvittelyssä, astman diagnostiikassa ja seurannassa. Sinua hoitava terveydenhuollon ammattihenkilö ohjeistaa sinut käytettävän lääkityksen osalta. Yleensä diagnostinen tutkimus tehdään ilman hoitavaa astmalääkitystä. Astman seurantaan tai lääkityksen hoitovasteen arvioon käytettävä tutkimus tehdään hoitavan lääkityksen aikana.

PEF-seurannan tekemiseen tarvitset joko manuaalisen PEF-mittarin ja lomakkeen tulosten kirjaamiseen, tai digitaalisen PEF-etämittarin ja siihen liitetyn älypuhelimien sovelluksen. Mittaus tehdään samalla tavalla, mutta digitaalisen etämittarin kanssa puhallustiedot tallentuvat automaattisesti ja sovellus muistuttaa sinua myös mittauksista.

PEF-puhallus

PEF puhallus tehdään mittarista riippumatta samalla tavalla. Voit katsoa videon PEF-puhalluksesta verkkosivuiltamme (pef.fi). Mittaus tehdään joko istuen tai seisten, mutta aina samassa asennossa.

- ota mittari valmiiksi käteen ja nollaa manuaalinen mittari
- hengitä muutaman kerran rauhassa
- vedä keuhkot aivan täyteen
- vie PEF-mittarin suukappale suuhun hampaiden väliin ja purista huulet tiiviisti mittarin ympärille niin, että ilmaa ei pääse karkaamaan puhalluksessa mittarin ohi. Pidä kieli suun pohjassa, jotta se ei tuki suukappaletta.
- puhalla mahdollisimman voimakas lyhyt puhallus. PEF-mittauksessa ei tarvitse puhaltaa keuhkoja tyhjäksi asti, mutta puhalluksen alun pitää olla maksimaalisen voimakas ja nopea, ei kuitenkaan yskäisy.
- lue tulos mittarin asteikolta mahdollisimman tarkasti, älä pyöristä
- kirjaa tulos seurantalomakkeelle

Maksimaalisessa sisäänhengityksessä pysähdytään vain niin lyhyeksi ajaksi, kun mittarin vieminen suuhun kestää. Älä pidätä hengitystä. Aluksi tämä voi tuntua vaikealta, mutta harjoittelun myötä mittariin puhaltaminen helpottuu. Mikäli sinulla on tekohampaat, voit testata onko helpompaa puhaltaa tekohampaiden kanssa vai ilman. Tee mittaus kuitenkin aina samalla tavalla.

Puhallukset jokaisella mittauskerralla

PEF-seurannassa puhalletaan aina jokaisella mittauskerralla kolme (3) kertaa peräkkäin ja puhallusten välissä levätään hetki ja tasataan hengitys. Mikäli kahden parhaan mittausarvon ero on yli 20 l/min, puhalletaan vielä 1-2 lisäpuhallusta toistettavien mittauksen saavuttamiseksi. Kaikki arvot kirjataan ylös. Puhalluksia tehdään yhteensä enintään viisi (5) kertaa. Tulokset tulkitseva ammattilainen huomioi nämä lisäpuhallukset tuloksin, sinun ei tarvitse huolehtia niistä sen enempää.

PEF-puhallusten aikataulu

Säännölliset PEF-puhallukset tehdään joka päivä aamulla heti herättyä ja illalla suurin piirtein samaan aikaan tai ennen nukkumaanmenoa. Seuranta jatketaan 14 vuorokautta eli 2 viikkoa.

Ensin puhalletaan vähintään kolme perusvaiheen puhallusta ja kirjataan tulokset ”Ennen lääkettä” sarakkeeseen. Tämän jälkeen otetaan avaavaa astmalääkettä sinua hoitavan lääkärin antamien ohjeiden mukaisesti. Lääke ja sen annos merkitään seurantalomakkeelle. Suihkemuotoinen lääke otetaan tilanjatkeen kautta, mikäli sellainen on sinulla käytössä. Avaavan lääkkeen ottamisen jälkeen odotetaan 15 minuuttia lääkkeen vaikutuksen alkamista.

Mikäli sinulla on epäselvyyttä lääkkeestä tai sen annoksesta, ole yhteydessä sinua hoitavaan lääkäriin tai hoitoyksikkösi sairaanhoitajaan lisäohjeiden saamiseksi.

Tämän jälkeen puhalletaan vastaavasti vähintään kolme PEF-mittausta ja kirjataan kaikki tulokset ylös seurantalomakkeelle ”Lääkkeen jälkeen” sarakkeeseen.

Oirepuhallukset

Säännöllisten aamulla ja illalla tehtävien puhallusten lisäksi puhalletaan oirepuhalluksia tilanteissa, joissa sinulla on tavanomaisesta oiretasosta poikkeavia oireita. Tällainen tilanne voi esiintyä esimerkiksi yöllä herätessä, urheillessa tai jollekin ärsykkeelle altistussa.

Oiretilanteissa puhalletaan vastaavasti kolme perusvaiheen puhallusta, otetaan avaavaa lääkettä ja odotetaan 15min, jonka jälkeen tehdään lääkkeen jälkeen puhallukset. Oirepuhallusten kirjaaminen on tärkeää, koska se tuo esiin puhallusarvojen vaihtelua ja mitkä asiat laukaisevat sinulla oireita. Muista kirjata ylös lomakkeelle myös huomiosi missä tilanteessa oireet ilmenivät ja mitkä asiat mahdollisesti aiheuttivat oireet.

Tulosten raportointi

Kun olet saanut 14 vrk seurannan valmiiksi, palauta tulokset sinua hoitavaan terveydenhuollon yksikköön saamiesi ohjeiden mukaisesti. Verkkosivuiltamme www.pef.fi löytyy myös laskuri PEF-tulosten graafista esitystä varten. Laskuri on saatavilla vain suomenkielisenä.

Mikäli sinulla on käytössä digitaalinen etämittari, tulokset siirtyvät yleensä hoitavaan yksikköön automaattisesti. Mikäli sinulla on käytössä lainamittari, palauta mittari saamiesi ohjeiden mukaisesti.

Epäselvässä tilanteessa ota aina yhteyttä sinua hoitavaan terveydenhuollon yksikköön lisäohjeiden saamiseksi.