

Instruktion till 2 veckors PEF-övervakning

PEF-övervakning används för att upptäcka andningssymptom, diagnostisera och övervaka astma. Din läkare kommer att ge dig råd om vilken medicin du ska ta. Vanligtvis görs det diagnostiska testet utan den astmamedicin som behandlar din astma. Undersökningen som används för att övervaka din astma eller för att bedöma svaret på behandlingen utförs medan du tar dina behandlingsmediciner.

För att utföra PEF-övervakning behöver du antingen en manuell PEF-mätare och ett formulär för att registrera resultaten eller en digital PEF-mätare med en smartphone-app. Mätningen sker på samma sätt, men med den digitala fjärrmätaren registreras uppgifterna automatiskt och appen påminner dig också om mätningarna.

PEF-blåsning

PEF-blåsning utförs på samma sätt, oavsett mätare. Du kan se en video om hur man ska PEF-blåsa på vår webbplats (pef.fi). Mätningen görs antingen sittande eller stående, men alltid i samma position.

- ta mätaren i handen och återställ den manuella mätaren
- andas några gånger på ett avslappnat sätt.
- blåsa upp lungorna helt och hållet
- placera munstycket på PEF-mätaren i munnen mellan tänderna och pressa läpparna hårt runt mätaren så att ingen luft kan komma ut förbi mätaren under uppblåsningen. Håll tungan i botten av munnen så att den inte blockerar munstycket. Håll mätaren horisontell.
- blås så hårt som möjligt i en kort stöt. Vid mätning av PEF är det inte nödvändigt att blåsa lungorna till tomma, men början av blåset ska vara så starkt och snabbt som möjligt, utan att hosta.
- läsa av resultatet på mätarens skala så noggrant som möjligt, avrunda siffran icke.
- skriv upp resultatet på en uppföljningsblankett

Vid maximal inandning ska du stanna så kort tid som det tar att föra mätaren till munnen. Håll inte andan. Det kan verka svårt i början, men med lite övning blir det lättare att blåsa in i mätaren. Om du har tandproteser kan du testa om det är lättare att blåsa med eller utan tandproteser. Mätningen ska dock alltid göras på samma sätt.

Blåsning vid varje mätning

Vid PEF-övervakning blåser du tre (3) gånger i rad varje gång du gör en mätning och vilar en stund mellan varje blåsning för att hämta andan. Om skillnaden mellan de två bästa avläsningarna är större än 20 l/min tas ytterligare ett eller två andetag för att få upprebara avläsningar. Alla värden ska skrivas upp. Totalt tas högst fem (5) blåsningar. Den specialist som tolkar resultaten kommer att ta hänsyn till dessa extra blåsningar i tolkningen.

Schema för PEF-blåsningar

Regelbundna PEF-mätningar utförs varje dag på morgonen, omedelbart efter att man vaknat, och på kvällen vid ungefär samma tidpunkt eller innan man går till sängs. Uppföljningen fortsätter i 14 dagar, dvs. två veckor.

Först görs minst tre basblåsningar och resultaten registreras i kolumnen "Före medicin". Därefter tar du en öppnande astmamedicin enligt läkarens anvisningar. Läkemedlet och dosen skrivs upp på en övervakningsblankett. Om du har en nässpray ska du ta den genom en rymdslang. Vänta 15 minuter efter att du har tagit öppningsmedlet för att läkemedlet ska verka.

Om du är osäker på läkemedlet eller dess dosering, kontakta din läkare eller sjuksköterskan på din vårdenhets ytterligare råd.

Gör sedan på samma sätt minst tre PEF-mätningar och anteckna alla resultat på uppföljningsblanketten i kolumnen "Efter medicin".

Symptomblåsningar

Utöver de regelbundna morgon- och kvällsblåsningarna ska du göra symptomblåsningar i situationer där du får symptom som skiljer sig från din vanliga symptomnivå. Det kan till exempel hända när du vaknar på natten, när du tränar eller när du utsätts för någon stimulans.

Vid symtomsituationer ska du göra tre basblåsningar, ta öppningsmedicinen och vänta i 15 minuter, och sedan göra blåsningar igen. Det är viktigt att registrera/skriva upp symptomblåsningarna eftersom det visar på variationen i blåsningvärdena och vad som utlöser dina symptom. Kom ihåg att på blanketten också anteckna dina observationer om den situation i vilken symtomen uppstod och vad som kan ha orsakat symtomen.

Rapportering av resultaten

När du har slutfört 14-dagarsuppföljningen ska du skicka tillbaka resultaten till din vårdgivare enligt de instruktioner som du har fått. På vår webbplats www.pef.fi finns också en kalkylator för att beräkna dina PEF-resultat. Kalkylatorn finns endast på finska.

Om du har en digital distansmätare skickas resultaten vanligtvis automatiskt till din vårdgivare. Om du har fått en lånemätare ska du återlämna mätaren i enlighet med de instruktioner du fick.

Om du är osäker, kontakta alltid din hälsovårdsmyndighet för ytterligare instruktioner.