

PEF-OHJE

Puhaltamistekniikka

- Pidä mittari vaakasuorassa.
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa.
- Aseta suukappale kunnolla hampaiden väliin ja sulje huulet tiiviisti sen ympärille.
- Puhalla mittariin mahdollisimman voimakas lyhyt puhallus, joko istuen tai seisten, aina samassa asennossa.
- Toista puhallukset kolme kertaa.
- Kahden parhaan puhalluksen ero ei saa olla yli 20 l/min. Jos puhallukset vaihtelevat enemmän, tee lisämittauksia.

Seurannan toteutus

A) ENNEN AVAAVAA LÄÄKETTÄ

- Puhalla aamulla heti herättyäsi mittariin kolme puhallusta ja kirjoita kaikki arvot taulukkoon.
- Toista puhallukset **ILLALLA** koko seurannan ajan.
- Vasemmalle merkitään omia puhalluslukemia vastaava mitta-asteikko oheisen mallin mukaan.
- Merkitse paras tulos X-merkillä asteikolle.

B) OTA KEUHKOIHIN HENGITETTÄVÄ AVAAVA LÄÄKE: _____

- Odota 15 - 30 minuuttia lääkkeen ottamisesta.

C) AVAAVAN LÄÄKKEEN JÄLKEEN

- Puhalla taas kolme kertaa ja kirjoita kaikki arvot taulukkoon.
- Merkitse paras tulos O-merkillä asteikolle.

MUUTA HUOMIOITAVAA

- Käytä keuhkoihin hengitettävää hoitavaa lääkettä: _____
koko seurannan ajan, jos sinulla on hoitava lääke käytössä.
- Jos sinulla on oireita, puhalla ylimääräisiä puhalluksia ja kirjoita arvot ylös.



