

PEF-puhallusohje

- **Tee puhallukset seisten**
 - aamupuhallukset AINA heti herättyä
 - iltapuhallukset noin 12 tuntia aamupuhalluksista
- **Pidä mittari vaakasuorassa**
 - älä peitä ilma-aukkoja ja varmista, että osoitin on nollassa
- **Vedä keuhkot aivan täyteen ilmaa ja aseta suukappale hampaiden väliin. Sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille**
- **Puhalla voimakas, terävä, lyhyt puhallus (kesto alle sekunnin)**
- **Tee ensin puhallus kolme (3) kertaa peräkkäin**
 - huomioi, että kolmessa peräkkäisessä puhalluksessa kahden parhaan ero ei saa olla yli 20 yksikköä ja lapsilla 10 yksikköä.
 - tee tarvittaessa lisää puhalluksia. Mittausta ei suositella tehtäväksi yli 5 kertaa peräkkäin.
 - merkitse tulokset taulukkoon
- **Ota avaavaa lääkettä (esim. Ventoline tai Buventol) 2 annosta tai ohjeen mukaan**
 - odota 15 - 20 minuuttia
 - puhalla sen jälkeen uudestaan 3 kertaa pef-mittariin
 - merkitse tulokset taulukkoon
- **Seurannan aikana on suositeltavaa altistua kaikille mahdollisille oireita aiheuttaville ärsykkeille**
 - merkitse oireita aiheuttavat tekijät lomakkeelle (esim. pakkanen, raskaus, koiran läheisyys tms.)
- **Oireiden ilmaantuessa**
 - tee kolme puhallusta ennen lääkkeenottoa
 - ota avaava lääke (Ventoline tai Buventol) ohjeen mukaan
 - tee kolme puhallusta 15 - 20 minuutin kuluttua lääkkeenotosta
 - muista kirjata puhallukset
- **Mikäli sinulla on hammasproteesi ja se haittaa puhaltamista, niin puhalla AINA ilman hammasproteesia**
- **Tee puhallusseuranta huolella, siten seurannasta on sinulle eniten hyötyä**
- **Ota tarvittaessa yhteys hengityshoitajaan puh. 044 422 4114**