

## Pahenemisvaiheen omahoidon –potilasohje

Nimi: \_\_\_\_\_ PVM: \_\_\_\_\_

Pituus \_\_\_\_\_ syntymävuosi \_\_\_\_\_

PEF-viitearvo: \_\_\_\_\_ l/min Oma paras PEF-arvo eli optimi-PEF: \_\_\_\_\_ l/min

Oireiden lisääntyessä flunssan, siitepölykauden tai muun altistuksen johdosta.

PEF yleensä yli 80% optimaaliarvostasi eli \_\_\_\_\_ l/min ja/tai astmatestipisteet alle 20.

Ota oirelääkettä \_\_\_\_\_ tarvittaessa useita kertoja päivässä, enintään \_\_\_\_\_ /vrk  
(kauppanimi/vaikuttava-aine)

Lisää hoitavaa lääkitystäsi seuraavasti:

(rastita oikea vaihtoehto/ yliviivaa väärät)

- kaksinkertaista tai nelinkertaista hoitavan lääkkeesi \_\_\_\_\_  
annos 1-2 viikoksi enintään \_\_\_\_\_ /vrk. (kauppanimi/vaikuttava-aine)
- yhdistelmävalmiste \_\_\_\_\_  
(kauppanimi/vaikuttava-aine)  
enintään \_\_\_\_\_ vuorokaudessa.



Hankalat oireet (astmatestipisteet <15) ja aamun PEF-arvot laskevat **alle 80 %** optimaaliarvostasi eli laskee alle \_\_\_\_\_ l/min tai et voi suurentaa hengitettävän hoitavan lääkityksen annosta (esim. sivuvaikutusten takia) ja vointi ei parane kahdessa päivässä annoksen suurentamista huolimatta.

- ⇒ aloita 7-10 päivän mittainen tablettikortisonikuuri \_\_\_\_\_  
annoksella \_\_\_\_\_ mg / vrk.
- ⇒ Tarvittaessa hakeudu ensiapuun!

**Pef-puhalluksia tehdään koko pahenemisvaiheen ajan!**