

Uloshengityksen huippuvirtaus, hoidon seuranta

Tutkimuksella selvitetään astman hoitotasapainoa

PEF-mittarin käyttöohje:

- Tehkää puhallukset aina samassa asennossa (istuen tai seisten), mieluiten seisten.
- Nollatkaa mittari ja pitäkää vaakasuorassa.
- Vetäkää keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa.
- Ottakaa suukappale suuhun hampaiden väliin ja asettakaa huulet tiiviisti suukappaleen ympärille. Jos käytätte hammasproteesia, puhallukset tehdään aina ilman niitä.
- Puhaltakaa välittömästi mittariin maksimaalisella voimalla kova, terävä, lyhyehkö puhallus.
- Suorittakaa jokaisella mittauskerralla kolme hyvin onnistunutta puhallusta. Kahden suurimman PEF - arvon ero saisi olla korkeintaan 20 l/min. Tehkää tarvittaessa useita ylimääräisiä puhalluksia tavoitteen saavuttamiseksi.

Toteutus:

- Puhaltakaa joka aamu heti heräämisen jälkeen mittariin ja kirjatkaa kolmen parhaan puhalluksen PEF- lukemat seurantalomakkeelle.
- Ottakaa tämän jälkeen avaava lääke (lyhytvaikutteinen sympatomimeetti) hoitavan lääkärin ohjeen mukaan.
- Kun on kulunut 15 min lääkkeen ottamisesta, puhaltakaa taas vähintään kolme (3) kertaa ja kirjatkaa tulokset.
- Toistakaa puhallukset samalla tavalla illalla, aina samaan aikaan.
- Ottakaa omat astmalääkkeet normaalisti.

Mikäli Teillä on oireita (hengenahdistusta tai yskäkohtauksia) säännöllisten mittausten väliaikana, tehkää ylimääräiset puhallukset ennen avaavan lääkkeen ottoa ja lääkkeen ottamisen jälkeen ja merkitkää ne seurantalomakkeelle.

PEF-VUOROKAUSISEURANTALOMAKE 1 VIIKKO

Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Pituus: _____

Aloituspäivä: _____

Lopetuspäivä: _____

Hoitava lääkitys: _____

Annostus: _____

Avaava lääkitys: _____

Annostus: _____

Pvm	Klo	Aamulla		Klo	Illalla		Huomiot
		ennen lääkettä	lääkkeen jälkeen		ennen lääkettä	lääkkeen jälkeen	
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		



AstmaTESTI.fi®

Nimi: _____ pvm: ____ . ____ .20 ____

Hetu: _____ paino / pituus: _____ / _____

OHJE: Seuraavat kysymykset käsittelevät astmasi hallintaa viimeisten 4 viikon ajalta. Ympyröi jokaisesta kysymyksestä sopivan vaihtoehdon pistemäärä. Ota täytetty lomake mukaan hoitajan / lääkärin vastaanottokäynneille.

Pistemäärä

Kysymys 1: Kuinka usein astmasi esti sinua toimimasta normaalisti työssä, koulussa tai kotona viimeisten 4 viikon aikana?						▼			
Koko ajan	1	Usein	2	Ajoittain	3	Harvoin	4	Ei kertaakaan	5
Kysymys 2: Kuinka usein sinulla on ollut hengenahdistusta viimeisten 4 viikon aikana?									
Useammin kuin kerran päivässä	1	Kerran päivässä	2	3-6 kertaa viikossa	3	Kerran tai kaksi viikossa	4	Ei kertaakaan	5
Kysymys 3: Kuinka usein heräsit astman oireisiisi (hengityksen vinkuminen, yskiminen, hengenahdistus, puristava tunne tai kipu rintakehällä) yöllä tai aikaisin aamulla viimeisten 4 viikon aikana?									
4 kertaa viikossa tai useammin	1	2-3 yönä viikossa	2	Kerran viikossa	3	Kerran tai kaksi	4	En kertaakaan	5
Kysymys 4: Kuinka usein olet käyttänyt nopeasti vaikuttavaa, sisään hengitettävää lääkettä (esim. Airomir® , Bricanyl® , Buventol® tai Ventoline®) viimeisten 4 viikon aikana?									
3 kertaa päivässä tai useammin	1	1 tai 2 kertaa päivässä	2	2 tai 3 kertaa viikossa	3	Kerran viikossa tai harvemmin	4	En kertaakaan	5
Kysymys 5: Kuinka itse arvioisit astman hallintaasi viimeisten 4 viikon aikana?									
Ei ollenkaan hallinnassa	1	Huonosti hallinnassa	2	Jokseenkin hallinnassa	3	Hyvin hallinnassa	4	Täysin hallinnassa	5

Finnish version of the Asthma Control Test™
The Asthma Control Test™ is a trademark of Quality Metric Incorporated © 2002
GlaxoSmithKline



Yhteensä

