



Potilaan nimi

Ikä

Pituus

Pvm / 20

Henkilötunnus

AT-pisteet

PEF-viitearvo

Ei tupakoi

Tupakkaa/pvä

Askivuotta

PEF seurannan aikainen lääkitys

Pvm																								
ajankohta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta	aamu	ilta
PEF-arvot ennen avaavaa lääkettä																								
Lääkeannos																								
PEF-arvot avaavan lääkkeen jälkeen																								
Ylimääräiset puhallukset oireiden aikana																								
Muuta (allergia- altistus yms.)																								
__00 l/min.																								
__00 l/min.																								
__00 l/min.																								

x = ennen lääkettä    o = lääkkeiden jälkeen    ▲ = ylimääräiset puhallukset oireiden aikana

# PEF-VUOROKAUSISEURANTA

avaavan lääkkeen kanssa

## PEF-mittarin puhallusohjeet

Suorita puhallukset ryhdikkäästi istuen tai seisten, aina samassa asennossa.

1. Nollaa mittari.
2. Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa.
3. Aseta mittarin suukappale huolellisesti suuhun, hampaiden väliin ja sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille. Varo, ettei kieli jää suukappaleen eteen ja estä ilman virtausta.
4. Varmista, ettei sormesi ole mittarin osoittimen tai ilma-aukkojen päällä.
5. Suorita mittariin lyhyt (noin 1 sekunnin pituinen), mutta mahdollisimman voimakas ja terävä puhallus.
6. Merkitse puhallusarvo muistiin ja palauta mittarin lukema nolliin ennen seuraavaa puhallusta.
7. Pyri jokaisella mittauskerralla suorittamaan kolme hyvin onnistunutta puhallusta. Kahden parhaan puhalluksen ero ei saisi olla enempää kuin 20 L/ min, lapsilla 10 L/min. Tee tarvittaessa ylimääräisiä puhalluksia tämän tavoitteen saavuttamiseksi.
8. Merkitse tulokset PEF-lomakkeeseen.
9. Ota avaavaa lääkettä \_\_\_\_\_, odota 20 min ja toista kohdat 1-8.
10. Jos astmasi oireilee, tee ylimääräiset puhallukset ja merkitse tulokset ja kellonaika taulukkoon.

## Tee astmatesti ennen vastaantoa.

Seuraavat kysymykset käsittelevät astmasi hallintaa viimeisten 4 viikon ajalta. Ympyröi jokaisesta kysymyksestä sopivan vaihtoehdon pistemäärä. Jos yhteispistemääräsi on alle 20, ota yhteyttä astmahoitajaan tai lääkäriin.

Kysymys 1:	Kuinka usein astmasi esti sinua toimimasta normaalisti työssä, koulussa tai kotona viimeisten 4 viikon aikana?					Pistemäärä				
Koko ajan	1	Usein	2	Ajoittain	3	Harvoin	4	Ei kertaakaan	5	
<b>Kysymys 2:</b>	Kuinka usein sinulla on ollut hengenhadistusta 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	
<b>Kysymys 3:</b>	Kuinka usein heräsit astman oireisiin (hengityksen vinkuminen, yskeminen, hengenhadistus, puristava tunne tai kipu rintakehällä) yöllä tai aikaisin aamulla viimeisten 4 viikon aikana?									
4 kertaa viikossa tai useammin	1	2-3 kertaa viikossa	2	Kerran viikossa	3	Kerran tai kaksi	4	En kertaakaan	5	
<b>Kysymys 4:</b>	Kuinka usein olet käyttänyt hengitysteitä avaavaa lisälääkitystä 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	
<b>Kysymys 5:</b>	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	
<b>Yhteensä</b> ▶										

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



AsthmaTESTI.fi

Piispansilta 9 a, 02230 Espoo

www.gsk.fi



GlaxoSmithKline

3/2013, FIN/SC/0001b/13