**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 vahdollisimman voimakas ja terävä puhallus.
6. Merkitse puhallusarvo muistiin ja palauta mittarin lukema nollaan ennen seuraavaa puhallusta.
7. Pyri jokaisella mittauskerralla suorittamaan kolme hyvin onnistunutta puhallusta. Kahden parhaan puhalluksen ero ei saisi olla enempää kuin 20 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.