

## RASITUS PEF-SEURANTA

Pidä mahdollinen keuhkolääkitystauko lääkärin tai hoitajan ohjeen mukaisesti.

Tee testi mieluiten ympäristössä (esim. ulkona, kylmässä, jäähallissa) ja tavalla (esim. juoksu, hiihto, luistelu), joka aiheuttaa oireet helpoimmin. Voit toistaa testin tarvittaessa useampana päivänä. Testi voidaan tehdä myös valvotusti sairaanhoitajan tai fysioterapeutin ohjaamana.

1. Puhalla PEF kolme kertaa ja katso, että PEF- arvot ovat yhtenevät \_\_\_\_\_
  - Ero puhallusten välillä saa olla korkeintaan 20 yksikköä
  - Puhalla uusi sarja, jos puhallukset eivät ole yhtenevät
2. Rasita itseäsi 6-8 minuuttia
  - Älä tee alkulämmittelyä
  - Tee suoritus riittävän kovaa niin että hengästyit huomattavasti
  - Jos käytössäsi on sykemittari, tee suoritus tasolla 85-95% maksimisykkeestä
  - Kirjaa testin aikana tulevat oireet ylös
  - Käytä tarvittaessa avustajaa
3. Puhalla PEF x3 heti rasituksen jälkeen \_\_\_\_\_
4. Puhalla PEF x3 5 minuutin kuluttua \_\_\_\_\_
5. Puhalla PEF x3 10 minuutin kuluttua \_\_\_\_\_
6. Puhalla PEF x3 15 minuutin kuluttua \_\_\_\_\_
7. Ota avaava lääke
8. Puhalla PEF x3 10 minuutin kuluttua lääkkeen ottamisesta \_\_\_\_\_