

NIMI

---

HENKILÖTUNNUS

---

SEURANNAN AIKAVÄLI (PVM)

---

## PEF- SEURANTATAULUKKO

PVM Taulukko	aamu		ilta		aamu		ilta		aamu		ilta		aamu		ilta		aamu		ilta		aamu		ilta	
1																								
2																								
3																								
1																								
2																								
3																								
Kellonaika																								
1																								
2																								
3																								

Huomautuksia

---

ASTEIKKO	aamu		ilta		aamu		ilta		aamu		ilta		aamu		ilta		aamu		ilta		aamu		ilta	
700																								
600																								
500																								
400																								
300																								
200																								
100																								

**Kirjaa ensimmäiseen taulukkoon jokaisen saamasi puhalluksen luku, ennen lääkettä ja lääkkeenoton jälkeen.**

Merkitse ASTEIKKO-taulukkoon **PUNAISELLA pisteellä tai X-kirjaimella** suurin lukema kolmesta puhalluksestasi ennen lääkkeenottoa.

Merkitse ASTEIKKO-taulukkoon **SINISELLÄ pisteellä tai O-kirjaimella** suurin lukema kolmesta puhalluksestasi lääkkeenoton jälkeen.

**LISÄTIETOA** astmasta  
[www.oirepaivakirja.fi](http://www.oirepaivakirja.fi)

Voit kirjata PEF-mittauksesi myös Oirepäiväkirja applikaatioon, josta ne on helppo esittää lääkärille tai hoitajallesi!