KORSHOLM OCH VÖRÅ SAMARBETSOMRÅDE
PRIMÄRHÄLSOVÅRDEN
MUSTASAAREN JA VÖYRIN YHTEISTOIMINTA-ALUE
PERUSTERVEYDENHUOLTO

Nimi	**Syntymäaika**

PEF – seuranta kotona 2 vikkoa.

Sinulle on määrätty PEF - kotiseuranta. Puhallukset tehdään seisten, suunnilleen samaan kellonaikaan joka päivä.

1. Puhalla aamulla herättyäsi 3 kertaa ja merkitse taulukkoon. Ota _____ annos _____. Odota 15 minuuttia ja puhalla uudestaan 3 kertaa. Merkitse talukkoon.
2. Toista puhallukset illalla.

Pvm	Kl	Oireet	Lääkitys	PEF 1	PEF 2	PEF 3

Pvm	Kl	Oireet	Lääkitys	PEF 1	PEF 2	PEF 3