

## Täyttöohjeet

### Altistukset ja muut huomiot

- eläinkontakti, käynti tupakanhajuisessa paikassa, siitepölyn esiintyminen, ruoka-aineen syöminen tai jotkut muut mahdollisesti tai varmasti allergiaoireille altistavat tekijät on hyvä merkitä päivittäin, sillä näiden merkintöjen avulla voi selvittää syy jatkuvaan oireiluun tai runsaan lääkityksen tarpeeseen

### Oireet

- merkitään kunkin päivän kohdalle omalle rivilleen
- muihin oireisiin voidaan kirjata esim. S = silmäoireet, I = ihottuma jne.
- yöoireet on tärkeätä merkitä, esim. Y-merkillä muihin oireisiin

### PEF-seuranta

- PEF-arvojen (peak expiratory flow) eli huippuvirtausarvojen säännöllinen seuraaminen on tärkeätä, varsinkin silloin kun potilaalla on lupa muuttaa astmalääkitystään sovitussa rajoissa PEF-arvojen mukaan; PEF-arvoja tulisi seurata aamuin illoin 1-2 kertaa viikossa hyvinäkin aikoina, jotta huonoissa tilanteissa PEF-arvoja voi verrata omiin ennätysksiinsä
- taulukon viivat ovat PEF-puhallustasoja 10 tai 20:n välein, tasot voidaan merkitä yhdessä lääkärin tai allergiahoitajan opastuksella; ylimmäksi tasoksi kannattaa kirjata hieman parempi, kuin mitä oma ennätys on ja alimpana tasona voi olla se lukema, jolloin on syytä ottaa yhteys omaan lääkäriin; taulukkoon on myös hyvä merkitä omahoidon raja-arvot, joiden perusteella lääkitystä muutetaan
- eri vuorokauden aikoina puhalletut PEF-arvot on syytä merkitä erilaisin merkein, koska erityisesti aamu- ja ilta-arvoissa on astmaatikoilla tyypillisesti tasoero aamuarvojen ollessa alhaisempia:  
aamupuhallus  
päiväpuhallus  
iltapuhallus
- jos potilas joutuu ottamaan kohtauslääkettä ja PEF-mittari on mukana, on hyvä puhaltaa uudestaan noin 15 min kuluttua, jotta voi todeta, kuinka paljon PEF-arvo parani. Kohtauslääkkeen jälkeen puhalletut PEF-arvot merkitään:  
aamulla  
päivällä  
illalla
- pikkulapsilla tähän tilaan voi merkitä tarvittaessa esim. ruoka-ainekokeiluja

### Astman säännöllinen lääkitys

- lääkäri/allergiahoitaja merkitsee tähän säännöllisesti käytettävät astman peruslääkkeet ja annoksien vahvuudet
- potilas merkitsee taulukkoon ottamansa annokset, päivittäisen merkitsemisen sijaan voi taulukkoon kirjata laskurin numeron hengitettävästä lääkkeestä noin kerran viikossa

### Astman kohtauslääkitys

- kohtauslääkkeen merkitseminen on tärkeätä, sillä sen toistuva tarve kuvastaa huonoa hoitotasapainoa
- lääkäri/allergiahoitaja merkitsee tähän tarvittaessa oireisiin käytettävän lääkkeen nimen ja annoksen vahvuuden

### Muu lääkitys

- tähän voidaan merkitä sekä säännöllisesti käytettäviä lääkkeitä (esim. nenäsuihke) että tarvittaessa ja satunnaisesti käytettäviä lääkkeitä (esim. kortisonivoide, kortisonitabletit, antibioottikuuri, antihistamiini)

### Astmapisteet

- astmapistemäärän saat yhteenlaskemalla astmatestin pisteet (5-25 pistettä).
- astmatestissä on viisi kysymystä, joilla voidaan helposti arvioida miten hyvin astma on hallinnassa, tavoitetaso on yli 20 pistettä
- testin luotettavuus on tutkittu yli 12-vuotiailla, mutta se voi sopia myös nuorempien seurantaan
- astmatesti kannattaa tehdä:
  - aina ennen lääkärin tai astmahoitajan vastaanottoa
  - ennen reseptin uudistamista apteekissa
  - muuten esimerkiksi kerran kuukaudessa.
- lisätietoja astmatestistä ja astmasta saat internetistä osoitteesta:  
[www.astmatesti.fi](http://www.astmatesti.fi)

