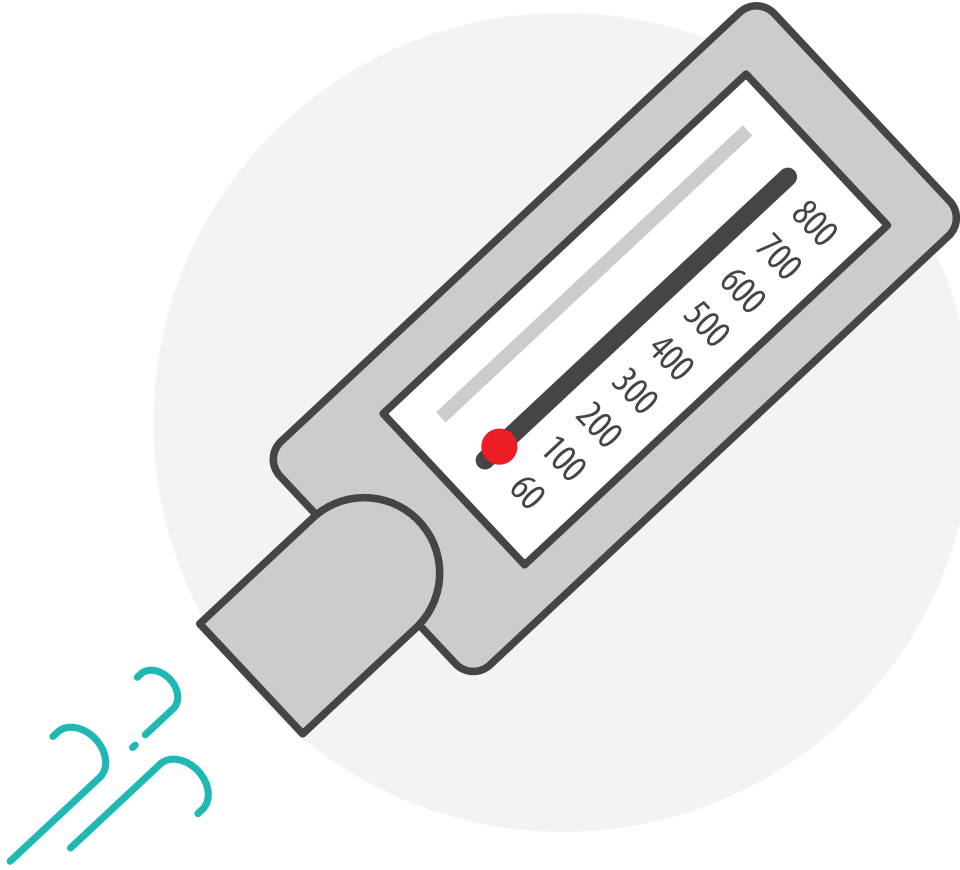


PEF METRE KULLANIMINI **BİLİYOR MUYUZ?**

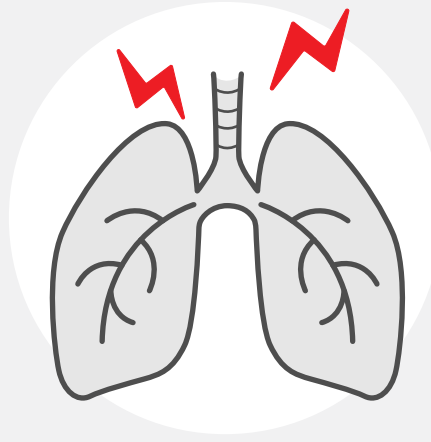


TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
saglik.gov.tr | /SaglikBakanligi



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Astım, KOAH gibi bazı akciğer hastalıklarında, **akciğer içindeki hava yollarında ortaya çıkan daralmalar** akciğerlerimize yeterli hava girmesine engel olmakta; bu durum da **nefes darlığı** olarak bildiğimiz sorunu ortaya çıkarmaktadır.



Solunum yollarındaki **bu daralmanın** çok şiddetlenmeden önce **saptanabilmesi** ya da mevcut daralmanın **ölçüsünün bilinmesi** çok önemlidir. **PEF metre** denen kullanımı kolay ve küçük bir cihazla solunum yollarındaki bu daralmanın şiddeti basit bir şekilde değerlendirilebilir.

PEF METRE NASIL KULLANILIR?

- 1 Ölçüm yaparken vücut pozisyonunuz önemlidir. Ölçüm sırasında **ayakta durun** ya da **dik bir şekilde oturun**. Ölçümü her zaman aynı vücut pozisyonunda yapmaya dikkat edin.
- 2 PEF metre ibresini **sıfıra getirin**.
- 3 PEF metreyi, ellerinizin **ibreyi engellemeyeceği** şekilde tutun.
- 4 Derin bir **nefes alın**.
- 5 PEF metrenin ağız parçasını dudaklarınızla sarın. Dilinizin cihazın ağız parçasını kapatmamasına dikkat edin.
- 6 Nefesinizi **tek seferde; mümkün olan en güçlü ve hızlı şekilde** cihaza üfleyin. Üfleme tamamlandıktan sonra cihaz üzerindeki ibrenin yanında yazan **rakamı kaydedin**.
- 7 Eğer **nefes verirken öksürdüyseniz** ya da **herhangi bir şeyi hatalı yaptıysanız** bu ölçümü kaydetmeyin; **işlemi en baştan doğru bir şekilde** yeniden uygulayın.
- 8 İlk ölçümü deftere kaydettikten sonra, **aynı işlemi 2 kez daha yapın**. Elde ettiğiniz sonuçla birlikte toplam 3 ölçüm değerinizi not defterinize ya da cep telefonunuza kaydetmiş olun.
- 9 PEF metre ile sabah ve akşam ölçüm yaparak elde ettiğiniz değerler ile **PEF değişkenliği** hesaplanmakta, bu sayede **astım hastalığınızın olup olmadığı** veya hastalığınızın **kontrol altında olup olmadığı** değerlendirilebilmektedir.