PEF työpaikkaseuranta

Puhallusohje mittariin

PEF-mittarilla mitataan uloshengityksen huippuvirtausta. Jotta mittauksen tulos olisi luotettava ja todellinen, noudata tarkoin seuraavia ohjeita.

Voit puhaltaa mittariin seisten tai istuen, kunhan käytät aina samaa asentoa. Kun puhallat, varo, ettei kieli jää suukappaleen eteen estämään ilman virtausta. Huolehdi myös, että sormesi eivät ole mittarin ilma-aukkojen päällä. Käytä samaa mittaria koko seurannan ajan.

- Aseta mittarin osoitin nollaan.
- Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa.
- Aseta mittarin suukappale tiiviisti huulien ja hampaiden väliin.
- Puhalla mittariin lyhyt, mahdollisimman voimakas ja terävä puhallus.
- Merkitse puhalluksen tulos muistiin.
- Toista mittaus 3 kertaa. Mittausta ei suositella tehtäväksi yli 5 kertaa peräkkäin. (Lisämittausten tekeminen on suotavaa, mikäli mittausten välinen ero on yli 20 l / min).
- Puhallettaessa PEF mittari pidetään vaakasuorassa asennossa. Puhallussarjan aikana tulee myös olla aina samassa asennossa (istua tai seisoa).

PEF-Työpaikkaseuranta

Puhalla PEF-mittariin aamulla herättyäsi ja merkitse kolmen puhalluksen tulokset taulukkoon. Toista puhallukset

- Päivällä n. 2 tunnin välein, työ- ja vapaapäivinä yhtä usein.
- Illalla ennen nukkumaan menoa.
- Yöllä herätessäsi.
- Muulloin, oireiden ilmaantuessa
- Vuorotyössä puhallukset aina ennen työhön lähtöä.
- Jos otat keuhkoputkia laajentavaa lääkettä, puhalla PEF- mittariin ennen lääkkeen ottamista ja 15 - 20 minuuttia lääkkeen jälkeen.

Seurannan kesto

- 4 viikkoa

Merkitse seurantataulukkoon

- Päivämäärä ja kellonaika.
- T -kirjain, kun on mittaus työpaikalla, V -kirjain, kun on mittaus tehdään kotona tai muualla vapaalla.
- Kolmen onnistuneen puhalluksen tulokset.
- Mahdolliset oireet (hengenahdistus, yskä, tms.).
- Mittausajankohtaa edeltäneen työn laatu.
- Muut vaikuttavat tekijät, esim. pakkanen, hajusteet, fyysinen rasitus, flunssaoireet.
- Lääkkeiden ottamisen ajankohta.

PEF-työpaikkaseuranta

Nimi _____

Henkilötunnus _____ Pituus _____

Työpaikka _____

Päivä-määrä	Kellon-aika	T/V (töissä/ kotona tai muu vapaa)	PEF-puhallukset 3kpl (+tarvittaessa ylimääräisiä puhalluksia)			Työtilat, työtehtävät, työssä käytetyt aineet, oireet, muut oireisiin vaikuttaneet tekijät. Tarvittaessa otettu astmalääke.

PEF-työpaikkaseuranta

Nimi _____

Henkilötunnus _____ Pituus _____

Työpaikka _____

Päivä-määrä	Kellon-aika	T/V (töissä/ vapaalla)	PEF-puhallukset 3kpl (+tarvittaessa ylimääräisiä puhalluksia)			Työtilat, työtehtävät, työssä käytetyt aineet, oireet, muut oireisiin vaikuttaneet tekijät. Tarvittaessa otettu astmalääke.