

DIAGNOSTINEN PEF-SEURANTA

PEF -puhallusohje

- Tee puhallukset seisten
 - aamupuhallukset AINA heti herättyä
 - iltapuhallukset noin 12 tuntia aamupuhalluksista
- Pidä mittari vaakasuorassa
 - älä peitä mittarin osoitinta tai ilma-aukkoja
 - varmista, että osoitin on nollassa
- Vedä keuhkot aivan täyteen ilmaa ja vie suukappale suuhun hampaiden väliin. Sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille
- Puhalla maksimaalisella voimalla kova, terävä ja lyhyt puhallus
- Tee ensin puhallus kolme (3) kertaa peräkkäin
 - Huomioi, että kolmessa peräkkäisessä puhalluksessa kahden parhaan ero saa olla korkeintaan 20 yksikköä
 - Jos kahden parhaan puhalluksen ero on yli 20, puhalla uudestaan
 - Älä tee yli viittä puhallusta samalla puhalluskerralla
- Ota avaavaa lääkettä ohjeen mukaan
 - odota 15 - 20 minuuttia
 - puhalla sen jälkeen uudestaan 3 kertaa PEF-mittariin
- Seurannan aikana on suositeltavaa altistua kaikille mahdollisille oireita aiheuttaville ärsykkeille
 - Merkitse oireita aiheuttavat tekijät lomakkeelle (esim. pakkanen, raskaus, koiran läheisyys, tms.)
- Oireiden ilmaantuessa
 - tee kolme puhallusta ennen lääkkeenottoa
 - ota avaava lääke ohjeen mukaan
 - tee kolme puhallusta 15 - 20 minuutin kuluttua lääkkeenotosta
 - muista kirjata puhallukset ja niiden kellon aika
- Mikäli sinulla on hammasproteesi ja se häiritsee puhaltamista, niin puhalla AINA ilman hammasproteesia
- Tee puhallusseuranta huolella, siten seurannasta on sinulle eniten apua
- Ota tarvittaessa yhteys työterveyshuoltoon, puh. _____

DIAGNOSTINEN PEF - SEURANTALOMAKE

DIAGNOSTINEN PEF-SEURANTA 2 VIIKKOA AVAAVAN LÄÄKKEEN KANSSA

Nimi: _____ Henkilötunnus: _____

Pituus: _____ Paino: _____

Aloituspäivä: _____ / _____ 20_ -

_____ Lopetuspäivä: _____ / _____ 20 _____

Avaava lääke: _____

Annostus: _____

Pvm	Klo	Aamulla 15-20min		Klo	Illalla 15-20min		Muuta huomioitavaa
		ennen lääkkeen lääkettä	jälkeen		ennen lääkettä	jälkeen	
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		

TYÖTERVEYS

Pvm	Klo	Aamulla		Klo	Illalla		Muuta huomioitavaa
		ennen lääkkettä	15-20min lääkkeen jälkeen		ennen lääkkettä	15-20min lääkkeen jälkeen	
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		

OIREIDEN AIKAiset PEF - MITTAUKSET

Pvm	Klo	Klo 00:01 – 12:00		Klo	Klo 12:01-24:00		Huomiot oireista
		ennen lääkettä	15-20min lääkkeen jälkeen		ennen lääkettä	15-20min lääkkeen jälkeen	
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		
		1.			1.		
		2.			2.		
		3.			3.		