

Laatija:  
Hyväksyjä: pvm**PEF-TYÖPAIKKASEURANTAOHJE****Hoitaja täyttää:**Aloituspäivä: \_\_\_\_\_ Lopetuspäivä: \_\_\_\_\_ Pituus:  
Nimi: \_\_\_\_\_ Syntymäaika, ikä: \_\_\_\_\_  
Säännöllisesti käytettävät astmalääkkeet: \_\_\_\_\_

Tarvittaessa käytettävä astmalääke: \_\_\_\_\_

Mittari:  tallentava, merkki: \_\_\_\_\_  
 käsikäyttöinen, merkki: \_\_\_\_\_**Puhaltaminen:**

1. Tee mittaus aina seisten, jos mahdollista.
2. Aseta mittarin osoitin nolnaan. Pidä mittari vaakasuorassa ja huolehdi, että sormet eivät ole mittarissa olevan osoittimen tai ilma-aukkojen päällä.
3. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja vie suukappale suuhun hampaiden väliin.
4. Sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille ja puhalla mittariin maksimaalisella voimalla kova, terävä ja lyhyt puhallus.

**Yhdellä puhalluskerralla:**

Puhalla kolme kertaa peräkkäin ja merkitse kaikki tulokset lomakkeeseen.  
Kahden parhaan puhalluksen ero saa olla korkeintaan 20 yksikköä.  
Jos kahden parhaan puhalluksen ero on yli 20 yksikköä, puhalla uudestaan. Älä kuitenkaan tee yli viittä puhallusta samalla puhalluskerralla.

**Mittaukset tehdään:**

- sekä työ- että vapaapäivinä
- aamulla heti ylösnoustua
- noin kahden tunnin välein ollessasi hereillä
- yöllä, jos heräät ja on oireita
- ylimääräisiä puhalluskertoja, kun on oireita
- vapaapäivinä yhtä usein kuin työpäivinä

**Jos tarvitset avaavaa lääkettä, tee mittaukset:**

- ennen lääkennosta ja
- 15-30 minuutin kuluttua lääkkeestä

**Merkitse lomakkeeseen:**

- päivä, kellonaika
- oletko puhallushetkellä työpaikalla (T) tai vapaalla (V)
- mittaustulokset
- tehty työ, käytetyt aineet, missä tiloissa olet työskennellyt
- muut vaikuttavat tekijät, esim. pakkanen, hajusteet, fyysinen rasitus, flunssaoireet
- onko oireita, minkälaisia?
- tarvittaessa otettu astmalääke

**Tee puhalluse seuranta huolella, siten seurannasta on Sinulle eniten apua.**

Tarvittaessa yhteys: Keuhkosairauksien poliklinikka: puhelin 06/ 826 4349, ma-to klo 14-15

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm

**Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)**

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

**Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)**

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke



Ihminen keskiössä  
Individen i centrum

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm


Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija:  
Hyväksyjä: pvm


Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm


Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm


**Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)**

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm


Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke



Laatija:

Hyväksyjä:

pvm


Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija: \_\_\_\_\_  
Hyväksyjä: \_\_\_\_\_ pvm


Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm


**Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)**

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm


Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm


Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm


Merkitse T/V sarakkeeseen, oletko työpaikalla (T) vai vapaalla (V)

Pv	T/V	Klo	pef 1	pef 2	pef 3	Mikä työ, käytetyt aineet, oireet, tarvittaessa otettu astmalääke

Laatija:

Hyväksyjä:

pvm
