

## PEF-työpaikkaseurantaohje 4 viikkoa

PEF eli uloshengityksen huippuvirtauksen **mittaukset tehdään:**

- sekä työ- että vapaapäivinä **kahden tunnin välein** valveilla ollessa
- ensimmäinen puhallus aamulla heti herättyä ennen työpaikalle menoa
- yöllä, jos heräät ja on oireita
- muulloin, jos on oireita
- vapaapäivinä yhtä usein kuin työpäivinä

Seuranta kestää neljä viikkoa. Seurannan aikana tulee olla vähintään kolme työjaksoa, joiden kesto on ainakin kolme päivää ja vähintään kolme vapaajaksoa, joiden kesto on ainakin kaksi päivää.

1. Aseta mittarin osoitin nolnaan. Pidä mittari vaakasuorassa.
2. Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa.
3. Aseta mittarin suukappale huolellisesti suuhun, hampaiden väliin ja sulje huulet tiiviisti suukappaleen ympärille. Varo, ettei kieli jää suukappaleen eteen ja estä ilman virtausta.
4. Huolehdi siitä, että sormesi eivät ole mittarissa olevan osoittimen tai ilma-aukkojen päällä.
5. Suorita puhallukset seisten tai istuen (aina samassa asennossa).
6. Jos sinulla on proteesit, suorita puhallus aina samalla tavalla, joko proteesien kanssa tai ilman.
7. Suorita mittariin lyhyt (kesto alle sekunnin) mutta mahdollisimman voimakas ja terävä ulospuhallus.
8. Merkitse saavuttamasi puhallusarvo muistiin ja palauta mittarin osoitin nolnaan ennen seuraavaa puhallusta.
9. **Pyri jokaisena mittauskertana suorittamaan kolme hyvin onnistunutta puhallusta, jotka poikkeavat toisistaan korkeintaan 20 litraa minuutissa. Varaudu tekemään useita ylimääräisiä puhallusyriä tavoitteen saavuttamiseksi.**
10. Vaikka oikean puhallustekniikan oppii helposti, voit tarvittaessa harjoitella puhaltamista **pelkkää suukappaletta käyttäen peilin edessä.**

Merkitse lomakkeeseen:

- päivä, kellonaika
- oletko työssä (T) tai vapaalla (V)
- työpiste, tehty työ, käytetyt aineet
- muut vaikuttavat tekijät
- onko oireita, mitä?
- astmalääkkeet

Jos tarvitset keuhkoputkia laajentavaa lääkettä, ota mittaukset:

- ennen lääkettä ja
- 15-30 minuutin kuluttua lääkkeestä

Tee puhallusseuranta huolella, siten seurannasta on sinulle eniten apua.