



Työterveyslaitos

PEF-TYÖPAIKKASEURANTAOHJE

Puhaltaminen:

1. Tee mittaus aina seisten, jos mahdollista.
2. Aseta mittarin osoitin nolleen. 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)
- tehty työ, käytetyt aineet, missä tiloissa olet työskennellyt
- muut vaikuttavat tekijät, esim. pakkanen, hajusteet, fyysinen rasitus, flunssaoireet
- onko oireita, minkälaisia?
- tarvittaessa otettu astmalääke

Tee puhalluseuranta huolella, siten seurannasta on Sinulle eniten apua.

Ota tarvittaessa yhteys:

Hoitajan nimi:

puh:

tai työterveyshuoltoosi