

PEF-VUOROKAUSISEURANTAOHJE

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.

Tee seuranta kahden viikon ajan

1. Puhalla joka aamu heti ylösnoustuasi mittariin kolme kertaa ja merkitse tulokset seurantalomakkeelle
2. Ota avaavaa lääkettä ohjeen mukaan.
3. Kun on kulunut 15-30 minuuttia lääkkeen ottamisesta, puhalla taas kolme kertaa ja merkitse tulokset seurantalomakkeelle.
4. Toista sama illalla esim.klo 21, joka päivä samaan aikaan.

HUOM! Jos sinulla on yskä- tai ahdistusoireita ja otat avaavaa lääkettä mittausaikojen ulkopuolella, tee tällöin ylimääräiset mittaukset ennen ja jälkeen avaavan lääkkeen.

Ota tarvittaessa yhteys:

Hoitajan nimi:

puh:

tai työterveyshuoltoosi