

MINIMITTARI – PEF – SEURANTAOHJE

Tee ruutupaperille oheisen kaltainen taulukko

Puhalla 3 kertaa peräkkäin, kaikki arvot muistiin: korkein arvo ympyröidään, sarjan suurimman ja pienimmän arvon ero ei saa olla > 20. Jos on, tehdään lisäpuhalluksia tarpeellinen määrä. (1–2 viikon ajan, sovitaan erikseen)

Puhallussarjat päivittäin:

- aamulla herätessä, puolen päivän tienoilla, työstä tultaessa, illalla nukkumaan mentäessä
- muulloinkin aina, kun henkeä ahdistaa tai yskittää, esim. yöllä.

Avaavia astmalääkkeitä käytetään ohjeen mukaan, ainakin aamulla ja illalla, ja tarvittaessa, jos oireita: puhallukset tehdään ennen lääkettä ja **30 min.** sen oton jälkeen (30 min on parempi kuin 15 min, joskus 60 min parempi kuin 30 min)

Siis: jos ahdistaa tai yskittää:

tee puhallussarja, **ota avaavaa** astmalääkettä, uusi puhallussarja 30 min. kuluttua.

pv	klo	PEF x 3	Lääke	Toiminta, oire
10.1.24	06:30	390 , <u>360</u> , <u>350</u> 380, 375	Avaava lääke	Yskää
	07:00	460 , 410, 415 440, 450		
	12:00	420 , 415, 410		
	16:15	350 , 340, 330	Avaava lääke	Ahdisti työssä, tupakansavua
	16:45	490 , 480, 485		
	21:00	450 , 445, 430	Avaava lääke	Yskitti
	21:30	490 , 480, 480		
11.1.24	03:30	280, 270, 290	Avaava lääke	Ahdisti

Jos ongelmia: soita ja kysy! MATTI PAANANEN 040–55 19 273

PEF-mittauksen suoritus:

Katso video: <https://www.youtube.com/watch?v=CLmpdFQnWg0>

- Tee mittaus seisten, jos mahdollista, mutta istuenkin käy, tee mittaukset aina samalla tavalla
- Nollaa mittari
- Ota oikea ote mittarista: ulosvirtausaukkoja ei saa peittää, sormet eivät saa haitata osoittimen liikettä, pidä mittari puhallettaessa vaakasuorassa
- Vedä keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa
- Laita mittarin suukappale hampaiden väliin, huulet tiiviisti suukappaleen ympärille, puhalluksen aikana huulet eivät saa ”falskata”, vuotaa, pidä kieli suun pohjassa, ettei se pääse tukkimaan suukappaletta
- Purista sieraimet sormin tukkoon tai käytä nenäklipsiä
- Puhalla mittariin lyhyt, (yksi sekunti riittää!) maksimaalisen voimakas puhallus, tärkeää on puhalluksen räjähtävän nopea alku, yskäisy ei kelpaa puhallukseksi
- Kirjaa tulos muistiin
- Huolla mittaria sen mukana tuleen käyttöohjeen mukaisesti

OHJE NETTIPOHJAISEN PEF-LOMAKKEEN TÄYTTÖÖN:

Kirjaudu <http://www.pef.fi> sivustolle. Siirry interaktiiviselle PEF-lomakkeelle
Valitse PEF-vuorokausiseuranta (tarvittaessa PEF-työpaikkaseuranta)

Katso ohjevideo: <https://www.youtube.com/watch?v=tquFDyhAq4o>

Syötä henkilötiedot. Täytä kaikki tiedot tarkasti ja oikein, koska ne vaikuttavat PEF-seurannan tulokseen.

Päivittäiset mittauskerrat:

- Ohjelma antaa päivämäärät valitsemasi jakson perusteella automaattisesti.
- Täytä puhallusten arvot (3 kpl) kirjoittamalla ne oikeaan kohtaan (aamu / ilta / puhallusarvo)

- Jos syöttökentän kehys muuttuu punaiseksi, tarkista arvot. Suorita tarvittaessa lisäpuhalluksia. Puhallusarvojen tulee olla 20 L/min. sisällä. Tarkemmat ohjeet saat lomakkeen loppuosasta.
- PEF-vuorokausiseuranta: tee tarvittaessa oirepuhalluksia. Oirepuhallukset saat merkittyä omasta napista kunkin päivämäärän jälkeen oikeanpuoleisesta sarakkeesta (sinisellä pohjalla teksti Lisää).

Tietojen tallennus:

Tallenna merkitsemäsi tiedot painamalla Tallenna-nappia. Tallenna tiedot haluamaasi paikkaan tietokoneellasi. Voit noutaa tarvitsemasi lomakkeen myöhemmin (Jatka tallennettua jaksoa) ja jatkaa sarjaa.

Vertailun laskeminen ja tulostus:

- Kun seurantajakso on suoritettu, voit laskea vertailun painamalla Laske vertailu -nappia.
- Tulokset voi tulostaa painamalla sivun oikeassa ylä laidassa olevaa Tulosta-nappia

Tulosten tallentaminen PDF-muotoon:

Tallenna tulokset PDF-muodossa. Tämä edellyttää PDF-tallennukseen kykenevän ohjelmiston asentamista koneelle.

Lähetä pdf-tiedosto sähköpostin liitetiedostona lääkärille (esim. mattipaananen@elisanet.fi) tai vaihtoehtoisesti tuo tuloste tullessasi lääkärille.