MEHILÄINEN Laboratoriopalvelut

Ohje tutkimukseen tulevalle

Uloshengityksen huippuvirtaus, sarja, työpaikkaseuranta Pt-PEF-Pa

Tutkimuksella selvitetään uloshengityksen huippuvirtauksen (PEF) vaihtelut vuorokauden eri aikoina työpaikalla ja työpaikan ulkopuolella (kotona).

PEF-mittarin käyttöohje:

- Tehkää puhallukset aina samassa asennossa (istuen tai seisten), mieluiten seisten.
- Nollatkaa mittari ja pitäkää vaakasuorassa.
- Vetäkää keuhkot mahdollisimman täyteen ilmaa.
- Ottakaa suukappale suuhun hampaiden väliin ja asettakaa huulet tiiviisti suukappaleen ympärille.
- Puhaltakaa välittömästi mittariin maksimaalisella voimalla kova, terävä, lyhyehkö puhallus.
- Suorittakaa jokaisella mittauskerralla kolme hyvin onnistunutta puhallusta. Kahden suurimman PEF -arvon ero saisi olla korkeintaan 20 l/min. Tehkää tarvittaessa useita ylimääräisiä puhalluksia tavoitteen saavuttamiseksi.

Työpaikkaseurannan toteutus:

Vähintään 3 työjaksoa, joiden kesto vähintään 3 päivää ja vähintään 3 vapaajaksoa, joiden kesto vähintään 2 päivää. Seuranta kestää kokonaisuudessaan 4 viikkoa. PEF- seurantalomakkeelle merkitään sekä työpäivät (T) että vapaapäivät (V).

PEF-mittaukset:

- Heti ylös noustua.
- Päivän mittaan kahden (2) tunnin välein.
- Illalla ennen nukkumaan menoa.
- Yöllä herätessä.
- Aina oireiden ilmaantuessa.
- Myös ennen ja jälkeen lääkkeenoton.

Merkitse PEF-lomakkeeseen pvm ja klo-aika, oletko työssä (T) vai vapaalla (V), oireet, tarvittaessa otetut lääkkeet, tehty työ, käytetyt aineet ja PEF-puhallukset.

MEHILÄINEN
Laboratoriopalvelut

Ohje tutkimukseen tulevalle

PEF-TYÖPAIKKASEURANTALOMAKE

Nimi: _____ **Syntymäaika:**_____

Aloituspäivä:_____ **Lopetuspäivä:**_____

Pituus: _____

Säännöllisesti käytettävät astmalääkkeet:

□ _____

Tarvittaessa käytettävä astmalääke:

□ _____

□ **ei säännöllistä astmalääkitystä**

PÄIVÄ	TYÖT ALKOIVAT KLO	TYÖT LOPPUIVAT KLO	MENIN NUKKUMAAN KLO

PÄIVÄ	TYÖT ALKOIVAT KLO	TYÖT LOPPUIVAT KLO	MENIN NUKKUMAAN KLO

MEHILÄINEN
Laboratoriopalvelut

Ohje tutkimukseen tulevalle

PEF-TYÖPAIKKASEURANTALOMAKE

Nimi: _____ **Syntymäaika:** _____

Vuosi:_____

Pvm	Klo	T/V (työ vai vapaa)	Oireet, lääkitys	Tehty työ, käytetyt aineet	PEF	PEF	PEF

MEHILÄINEN
Laboratoriopalvelut

Ohje tutkimukseen tulevalle

PEF-TYÖPAIKKASEURANTALOMAKE

Nimi: _____ **Syntymäaika:** _____

Vuosi:_____

Pvm	Klo	T/V (työ vai vapaa)	Oireet, lääkitys	Tehty työ, käytetyt aineet	PEF	PEF	PEF

MEHILÄINEN
Laboratoriopalvelut

Ohje tutkimukseen tulevalle

PEF-TYÖPAIKKASEURANTALOMAKE

Nimi: _____ **Syntymäaika:** _____

Vuosi:_____

Pvm	Klo	T/V (työ vai vapaa)	Oireet, lääkitys	Tehty työ, käytetyt aineet	PEF	PEF	PEF

MEHILÄINEN
Laboratoriopalvelut

Ohje tutkimukseen tulevalle

PEF-TYÖPAIKKASEURANTALOMAKE

Nimi: _____ **Syntymäaika:** _____

Vuosi:_____

Pvm	Klo	T/V (työ vai vapaa)	Oireet, lääkitys	Tehty työ, käytetyt aineet	PEF	PEF	PEF