

Ohje PEF-työpaikkaseurantatulosten laatimisesta pef.fi-ohjelmaa käyttäen

PEF-työpaikkaseuranta on potilaalle raskas ja haastava tutkimus. Tästä syystä suositellaan, että **potilas käyttää seurannan kirjaamiseen paperista lomaketta ja tulokset pef.fi-ohjelmaan kirjaa ammattilainen**, joka on perehtynyt ohjelman käyttöön.

1) Täytä esitiedot ohjelmaan

- Avaa ohjelma osoitteessa www.pef.fi ja valitse PEF-työpaikkaseuranta
- Täytä Syötä testattavan tiedot -sivulla olevaan Nimi-kenttään potilaan nimi ja henkilötunnus, anna pituus, ikä ja sukupuoli
- Valitse terveydenhuollon ammattilaisen täyttämä lomake
- Syötä seurannan aloitus- ja lopetuspäivät oikein. Huom. et voi myöhemmin muuttaa niitä!
- Paina Jatka -painiketta

2) Tulosten syöttäminen pef.fi -ohjelmaan

- Tarkista seurantaan valitut päivämäärät ennen tietojen syötön aloittamista
- Kirjaa kaikki potilaan tiedot PEF-seurantalomakkeesta
- Valitse päiväkohtaisesti, onko kyseessä työ- vai vapaapäivä
- Syötä lisätietoja kustakin puhallussarjasta !-napin taakse. Lisättäviä tietoja ovat mm. tieto siitä, onko potilas työssä vai vapaalla, puhallusaika, puhalluspaikka, altisteet, oireet ja muut tulokseen vaikuttavat seikat. Avaavan lääkkeen käyttö kirjataan puhallukseen, joka tehdään avaavan lääkkeen ottamisen *jälkeen*.

Vaihtoehtoisesti:

- Voit syöttää luotettavien puhallussarjojen parhaan tuloksen
- *Luotettava puhallussarja: 3-5 rinnakkaispuhalluksen sarjassa kahden parhaan puhalluksen ero saa olla korkeintaan 20 l/min. Jos ero on suurempi, puhalluskertaa ei kirjata ohjelmaan.* Käytännössä kannattaa aluksi käydä koko seuranta läpi ja ympyröidä luotettavista puhallussarjoista paras puhallus.
- Lisää tarvittaessa lisätietoja !-napin taakse

3) Säännöllisen työajan syöttäminen pef.fi-ohjelmaan (esim. klo 8-16)

- Jos potilaalla on **säännöllinen työaika ja potilas puhaltaa ainoastaan yhden kerran kotona aamulla ennen töihin menoa**, syötetään päivän *1. mittaukseksi* aamun ensimmäinen ennen töihin lähtöä tehty puhallus. Tämän jälkeen syötetään kaikki vuorokauden aikana tehdyt puhallukset järjestyksessä.
- **Jos potilas on puhaltanut klo 24:n jälkeen, tallennetaan nämä arvot edeltävän kalenterivuorokauden puhalluksiin.** Seuraavan vuorokauden *1. mittaukseksi* kirjataan viimeinen vapaalla ennen töihin menoa tehty puhallus. Viikonloppuisin aamun ensimmäinen puhallus on aina kyseisen vuorokauden *1.mittaus*.
- **Jos säännöllistä työaikaa tekevä potilas ei puhalla kotona ennen työpäivän alkua, kannattaa jättää 1. mittaus tyhjäksi. Jos potilas on puhaltanut aamulla kotona ennen töiden alkua useita kertoja, tallennetaan 1. mittaukseksi viimeinen ennen töiden alkua tehty puhallus.** Edeltävät mittaukset tallennetaan edelliseen päivään. Jos puhalluksia on vuorokaudessa enemmän kuin 15, älä jätä pois parasta ja huonointa puhallussarjaa.
- Vapaaajakson alkaessa vapaapäivän ensimmäinen puhalluskerta kirjataan päivän *1. mittaukseksi*. Päivän loput puhallukset syötetään järjestyksessä.

4) Vuorokausien jakaminen tuloksia syötettäessä

- PEF-työpaikkaseurannassa **epäsäännöllisen työajan vuorokausien jako ei aina noudata kalenterivuorokausia**

Voit käydä PEF-lomakkeen läpi ennen tietojen syöttämistä. Merkitse nuoli kohtaan, jossa potilas on tehnyt viimeisen puhalluksen ennen töihin lähtöä. Tässä kohdassa vuorokausi vaihtuu.

- **Epäsäännöllistä työaikaa tekevän työpäivän 1. mittaukseksi tallennetaan viimeinen ennen työvuoron alkua tehty puhallus.** Tämän jälkeen tallennetaan kaikki kyseisen työvuoron aikana ja vapaalla tehdyt puhallukset **samaan päivään ennen seuraavan työvuoron alkua.**
- **Seuraavan työpäivän 1. mittaukseksi tallennetaan viimeinen ennen työvuoron alkua tehty mitta.**
- **Huom! Epäsäännöllistä työaikaa noudattavilla saattaa jäädä vuorokausia syöttämättä.** Ennen vapaajaksoa syötettävät tulokset saatetaan kirjata potilaan työajasta riippuen edelliseen päivään, jolloin lomakkeeseen jätetään kokonainen päivä kirjaamatta. Kts. esimerkki.

5) Muuta huomioitavaa

Voit myös lähettää PEF-työpaikkaseurannan tulostettavaksi ja lausuttavaksi Työterveyslaitokselle. Ohjeet maksullisesta palvelusta löytyvät www.ttl.fi/PEF, palvelut.

ESIMERKKI. PEF-seurannan kirjaamisesta www.pef.fi –sivustolle Työterveyslaitoksen lomakkeesta.

- *Nuolella on merkitty ne kohdat, joissa vuorokaudet jaetaan. Ennen nuolta tehty mittaustulos menee edelliseen päivään.*
- *Sarjan paras puhallus on ympyröity punaisella värillä.*
- Liisa Lähihoitajalla on sunnuntai 1.1. vapaata ja hän menee maanantaina 2.1. ja tiistaina 3.1. yövuoroon, joiden jälkeen alkaa 3 vrk:n vapaa.
- Vapaapäivä sunnuntain kohdalle tallennetaan kaikki sunnuntaina tehdyt mittaukset ja lisäksi maanantaipäivän aikana ennen työvuoroa tehtyjä mittauksia. Viimeinen vapaalla ennen yövuoron alkua tehty mittaustulos kirjataan maanantaipäivän (työpäivä) 1. Mittaukseksi ja tämän jälkeisiksi mittauksiksi tallennetaan kaikki yövuoron aikana tehdyt mittaukset ja tiistain aikana vapaalla tehtyjä mittauksia.
- Työpäivä tiistain 1. Mittaus on jälleen viimeinen vapaalla ennen yövuoron alkua tehty mittaustulos ja tämän jälkeen tallennetaan kaikki yövuoron aikana tehdyt mittaukset ja keskiviikon aikana tehdyt mittaukset.
- Keskiviikko päivä jää kokonaan tulosteesta pois.
- Torstai on vapaapäivä ja sen ensimmäinen mittaustulos kirjataan 1. Mittaukseksi torstain kohdalle.
- PEF.fi ohjelmassa voi tallentaa enintään 15 mittausta päivää kohden. Jos potilas on puhaltanut jonkun työ- tai vapaapäivän aikana yli 15 mittausta, jätetään pois yksi tai useampia mittauksia. Koskaan ei kuitenkaan saa jättää pois kyseisen päivän parasta tai huonointa tulosta, eikä päivän ensimmäistä tai viimeistä mittausta. *Seurannasta jätetään pois jokin niiden välissä oleva tulos.*
- Käytännössä ennen mittausten syöttämistä voi käydä tulosteen läpi ja laittaa nuolen aina siihen kohtaan, jossa alkaa uusi vuorokausi. Tällöin työpäivinä nuolen jälkeen pitäisi olla aina viimeinen vapaalla ennen seuraavan työvuoron alkua tehty puhallus.

Päivämäärä	Kellonaika	T/V (töissä/vapaalla)	PEF-puhallukset (kpl, kpl, kpl, ylিমääräisiä puhalluksia)			Työtilat, työtehtävät, työssä käytetyt aineet, muut oireisiin vaikuttaneet tekijät	Oireet, tarvittaessa otettu astmalääke
1.1. su	8.00	V	400	420	440		
1.1.	10.40	V	420	410	450		ulkona pulkkamässä
1.1.	13.05	V	450	460	460		
1.1.	16.10	V	470	440	460		
1.1.	18.30	V	450	430	420		
1.1.	20.45	V	360	350	360		juoksulenkin jälkeen, ahdistaa, Ventoline
1.1.	21.15	V	450	460	470		
2.1. ma	9.20	V	440	430	410		
2.1.	11.45	V	420	440	430		
2.1.	13.40	V	470	430	420		Nukkumaan
2.1.	18.10	V	450	440	460		
2.1.	20.00	V	430	450	420		
2.1.	22.10	T	440	430	440		

Pvm	Työ/vapaa	1.	2.	3.	4.	Päivän status
01.01.2012	Vapaa	440		460	460	Päivä valmis
02.01.2012	Työ	450	440	440		Päivä valmis

Päivämäärä	Kellonaika	T/V (töissä/vapaalla)	PEF-puhallukset (kpl, kpl, kpl, ylিমääräisiä puhalluksia)			Työtilat, työtehtävät, työssä käytetyt aineet, muut oireisiin vaikuttaneet tekijät	Oireet, tarvittaessa otettu astmalääke
3.1. ti	00.40	T	400	420	440		
3.1.	03.10	T	420	410	450		
3.1.	05.20	T	450	460	460		
3.1.	07.00	T	470	440	460		
3.1.	9.20	V	450	430	420		nukkumaan
3.1.	15.00	V	400	420	440		
3.1.	17.20	V	420	410	450		
3.1.	19.40	V	450	460	460		
3.1.	21.00	T	470	440	460	koko ajan osasto 5	ei oireita
3.1.	23.40	T	450	430	420		
4.1. ke	01.15	T	400	420	440		
4.1.	03.40	T	420	410	450		
4.1.	05.30	T	450	460	460		

Pvm	Työ/vapaa	7.	8.	9.	10.	Päivän status
01.01.2012	Vapaa	470	440	440		Päivä valmis
02.01.2012	Työ	450	440			Päivä valmis

Pvm	Työ/vapaa	1.	2.	3.	4.	Päivän status
01.01.2012	Vapaa	440		460	460	Päivä valmis
02.01.2012	Työ	450	440	440		Päivä valmis
03.01.2012	Työ	460	470	450	440	Päivä valmis

Päivämäärä	Kellonaika	T/V (töissä/vapaa)	PEF-puhallukset 3kpl/työpäivä ylimääräisiä puhalluksia	Työtilat, työtehtävät, työssä käytetyt aineet, muut oireisiin vaikuttaneet tekijät	Oireet, tarvittaessa otettu astmalääke
4.1.	07.10	T	400 420 440		
4.1.	9.40	V	420 410 450		nukkumaan
4.1.	15.40	V	450 460 460		
4.1.	18.00	V	470 440 460		
4.1.	22.30	V	450 430 420		
5.1. to	10.00	V	400 420 440		
5.1.	11.50	V	420 410 450		
5.1.	15.30	V	450 460 460		
5.1.	18.30	V	470 440 460		
JNE					

Pvm	Työ/vapaa	8.	9.	10.	11.	Päivän status
01.01.2012	Vapaa	440	440		460	Päivä valmis
02.01.2012	Työ	440				Päivä valmis
03.01.2012	Työ		460	460	450	Päivä valmis
04.01.2012	Työ					Päivä valmis

Pvm	Työ/vapaa	1.	2.	3.	4.	Päivän status
01.01.2012	Vapaa	440		460	460	Päivä valmis
02.01.2012	Työ	450	440	440		Päivä valmis
03.01.2012	Työ	460	470	450	440	Päivä valmis
04.01.2012	Työ					Päivä valmis
05.01.2012	Vapaa	440		460	470	Päivä valmis