

## Ohje PEF etäseurantaan

Mikäli sinua hoitava terveydenhuollon yksikkö tarjoaa PEF mittausten osalta etäseurantaa, saat heiltä yksityiskohtaiset ohjeet PEF etäseurannan toteuttamiseen. PEF etäseuranta edellyttää tässä vaiheessa aina terveyspalvelujen tuottajaa, joka seuraa mittausten toteutumista ja tekee yhteenvedon tuloksista. Tämä ohje koskee Medzilla Oy:n tuottamaa PEF etäseurantapalvelua.

### PEF etäseuranta sovelluksella

Voit nyt ostaa 2 viikon PEF etäseurannan [Medzillan verkkokaupasta](#). Voit käyttää etäseurantasovellusta joko tavallisella manuaalisella mittarilla tai ostaa yhteensopivan digitaalisen etämittarin. Perinteisiä manuaalisia PEF-mittareita myydään apteekeissa, voit tilata sellaisen myös verkkoapteekista. GS Balance sovelluksen kanssa yhteensopivaa MIR SmartOne PEF-mittaria maahantuo ja myy [Pedihealth Oy](#).

Saat etäseurantajakson ostamisen jälkeen sähköpostiisi kutsun GS Balance mobiilisovellukseen. Sovellus muistuttaa puhalluksista, tarkistaa mittausten riittävän rinnakkaisuuden ja tarjoaa myös ajastimen myös avaavan lääkkeen jälkeisiin mittauksiin. Voit kirjoittaa oireet ja syöttää myös oirepuhallukset samaan sovellukseen. Tuloksista saat 2 viikon seurantajakson jälkeen numeraalisen ja graafisen tulosteen, joka sisältää kaikki mittausarvot. 2 viikon PEF etäseurantajakso yhteenvetoraportteineen on saman hintainen riippumatta siitä, teetkö mittaukset manuaalisella vai digitaalisella PEF-mittarilla.

### PEF etäseurannan käynnistäminen

Saat kutsun etäseurantaan tilauksessa antamaasi sähköpostiosoitteeseen. Kutsussa on ohjeet tunnuksen luomiseen ja sovelluksen lataamiseen. Kutsu hyväksytään ja tunnukset luodaan ensin verkossa selaimen kautta ja vasta tämän jälkeen voit kirjautua näillä tunnuksilla älypuhelinsovellukseen. Lataa GS Balance sovellus älypuhelimiesi sovelluskaupasta (saatavilla Android ja iOS). Avaa sovellus ja kirjaudu sisään luomaasi tunnusta käyttäen. Sinun tulee hyväksyä sovelluksen käyttöehdot, antaa sovellukselle oikeus käyttää Bluetoothia ja sijaintitietoja sekä jakaa tiedot kutsun sinulle lähettäneen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Digitaalinen etämittari yhdistetään sovellukseen vasta asennuksen jälkeen. Mittarissa tulee olla paristot yhdistämistä varten. Älä yhdistä mittaria puhelimen Bluetooth parituksen tai minkään muun sovelluksen kanssa edeltävästi. Tarkista että puhelimen Bluetooth yhteys on päällä ja anna sovellukselle sen tarvitsemat suostumukset mm. sijainnin käyttöön ja tietojen jakamiseen sinua hoitavan terveydenhuollon yksikön kanssa. Sovelluksessa Bluetooth kuvakkeen painamisella yhdistetään etämittariin. MIR SmartOne mittari yhdistyy GS Balance sovellukseen automaattisesti, mutta edellyttää puhelimen tarkan sijainnin sallimista Bluetooth yhteyden toimimiseksi. Sijaintitietosi eivät tallennu sovellukseen.

### Lääkitys ja mahdolliset lääketauot PEF-seurannan aikana

Noudata hoitavan lääkärin antamia lääkitysohjeita. Yleensä *diagnostinen PEF-seuranta* tehdään ilman hoitavaa astmalääkitystä ja *astman hoitotasapainon arvioon* tehtävä seuranta kaiken käytössä olevan astmalääkityksen kanssa.

## PEF-puhallusten toteutus

2 viikon diagnostisessa PEF-seurannassa puhallukset tehdään aamulla heti herättyä ja illalla samaan aikaan. Lisäksi puhalletaan tarvittaessa ns. oirepuhalluksia silloin, kun sinulla on sinun oiretasooi nähden poikkeavia oireita. Jokaisella mittauskerralla tehdään vähintään kolme (3) ja enintään viisi (5) mittausta ennen ja jälkeen avaavan lääkkeen. Sovellus ohjaa tekemään lisämittauksia, jos mittaukset eivät ole riittävän rinnakkaisia. PEF-mittauksen tulee olla nopea ja maksimaalisen voimakas, mutta se ei saa olla yskäisy. Voit katsoa ohjevideon PEF puhalluksen oikeasta suoritustekniikasta pef.fi sivulta. Kirjaa sovelluksen lisätietokenttään mahdolliset oireet tai altisteet.

Perusvaiheen puhallusten jälkeen otetaan ohjeen mukaisesti avaavaa lääkettä (yleensä salbutamoli 400µg) ja odotetaan lääkkeen vaikutusta yleensä 15 minuutin ajan. Sovelluksessa on ajastin, joka helpottaa tarvittun seuranta-ajan mittaamista. Tarkista oman inhalaattorisi vahvuus ja noudata sinua hoitavan lääkärin tai sairaanhoitajan antamia ohjeita lääkeannosten ja lääkkeen vaikutusajan osalta.

## Seurannan aikana

PEF-seurantaa tehdään säännöllisesti 2 viikkoa aamuin illoin ja lisäksi mikäli tulee oireita. Seurantasovellus helpottaa seurantapuhallusten muistamista ja oirepäiväkirjan pitämistä. Mikäli sinulle tulee teknisiä ongelmia sovelluksen käytössä tai seurannan toteutuksessa, voit olla yhteydessä Medzillan asiakaspalveluun. Mikäli astmaoireesi lisääntyvät tai sinulla on mitä tahansa kysyttävää hoitoosi liittyen, ole yhteydessä sinua hoitavaan terveydenhuollon ammattilaiseen tai tarvittaessa päivystykseen.

## Seurannan päättyessä

Kahden viikon seurantajakson päättymisen näet GS Balance sovelluksesta. Saat tulokset sähköisesti viimeistään seuraavana arkipäivänä. Mikäli tarvitset tuloksia keskeneräisestä seurantajaksosta, voit olla yhteydessä Medzillan asiakaspalveluun, ohjeet saat seurannan alussa. Tulokset säilyvät GS Balance sovelluksessa käytössäsi 2 vuoden ajan ellet itse pyydä niiden poistamista. Medzillan terveydenhuollon ammattilainen tekee tuloksista yhteenvedon ja tallentaa sen myös Kanta-palveluun (edellyttää suomalaisen henkilötunnuksen toimittamista). Seurantajaksojen pdf-raportit säilytetään sähköisesti potilasasiakirjoja koskevien määräysten mukaisesti. Säilytä sinulle lähetettyjä tuloksia huolellisesti. Mikäli myöhemmin tarvitset seurantajakson raportista uuden kopion, veloitamme uusintalähetyksestä voimassa olevan toimistomaksun.

## Etämittareiden kierrätys

MIR Smart One mittari on henkilökohtainen, mutta voit käyttää sitä uusien etäseurantajaksojen lisäksi hoidon seurantaan myös valmistajan tarjoaman sovelluksen kanssa. Haluamme tukea resurssien järkevää kierrätystä ja uusiokäyttöä, jonka vuoksi tarjoamme mahdollisuuden meiltä ostettujen mittareiden palauttamiseen palautuslähetyksenä. Jokaisesta palautetusta mittarista istutetaan puu ilmastonmuutoksen torjuntaan erikoistuneen suomalaisen palvelun kautta. Uusiokäyttöön kierrätetyt mittarit tulevat tarjolle osana re-use tuotelinjaamme omakustannehintaan mittareiden saatavuudesta riippuen.