

## PEF-etäseuranta & opasmateriaali

PEF-seuranta on astman perustutkimus. PEF-seurantaa käytetään, kun tutkitaan onko kyse astmasta, sekä astman hoidon seurannassa. PEF-etäseurannan avulla suoritat keuhkojen toimintakyvyn mittaukset puhelinsovelluksella ja digitaalisella PEF-mittarilla.

### PEF-etäseurannan kuvaus

Terveydenhuollon ammattilainen arvioi soveltuuko PEF-etäseuranta sinulle. Tällöin saat käyttöösi Orla Etämittaus -puhelinsovelluksen ja digitaalisen PEF-mittarin, joiden avulla voit suorittaa PEF-mittauksia hoitajan sinulle määrittelemän mittausohjelman mukaisesti, tai koska tahansa kun sinulla on oireita. Sinun on helppo kuljettaa mittaria mukana, ja voit tehdä laadukkaan astman seurannan paikasta riippumatta. Tekemäsi mittaustulokset välittyvät terveydenhuollon ammattilaiselle heti mittauksen jälkeen, ja hän voi seurata mittausohjelman toteutumista ja olla sinuun tarvittaessa yhteydessä. Mittausohjelman lopuksi terveydenhuollon ammattilainen tulkitsee mittaustulokset ja päättää niiden perusteella jatkotoimenpiteistä.

Kännykkäsovellus muistuttaa sinua mittausohjelman mukaisista mittauksista, opastaa sinua suorittamaan mittauksen ja näyttää sinulle mittaustulokset. Voit myös kertoa oiremittausten yhteydessä oireiden syyn, jos se on tiedossa.

Jos sinulle on määrätty työperäisen astman tutkimus, niin sovellus käyttää erityisesti työperäisen astman seurantaan ja diagnosointiin suunniteltua mittausohjelmaa. Työperäisen astman mittausohjelmassa voit myös raportoida mihin työpisteeseen ja altisteeseen oireesi liittyvät.

### Kuinka toimia saadakseni PEF-etäseurannan käyttööni?

Keskustele PEF-etäseurannan soveltuvuudesta käyttöösi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Hän arvioi onko palvelu sinulle sopiva. Orlan palvelu on käytössä valtaosalla terveydenhuollon toimijoista.

Lataa PEF-etäseurantaa varten ilmainen Orla Etämittaus -puhelinsovellus. Sovellus toimii yleisimmillä Android- sekä Apple-puhelimilla. Lisäksi saat hoitajalta hoitoon kuuluvan digitaalisen PEF-mittarin. Hoitaja luo sinulle mittausohjelman jonka mukaan suoritat mittaukset.

## Opasmateriaali

Orlan potilasohjeet-sivustolta saat opasmateriaalia PEF-etäseurannan käyttöön. Sivustolta löydät puhelinsovelluksen asennus- ja käyttöohjeet sekä opasvideoita. Käyttöohjeet PEF-etäseurantaan ovat saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.



[Käyttöohjeet ja opasvideot](#)

## Ota yhteyttä ongelmatilanteissa Orlaan

Mikäli sinulla on ongelmia palvelun käyttöönotossa voit ottaa yhteyttä Orlan tekniseen potilastukeen. Sivustolta löydät vastauksia usein kysytyihin kysymyksiin ja yhteystiedot tekniseen asiakastukeen.



[Yhteystiedot tekniseen tukeen ja usein kysytyt kysymykset](#)

Kaikissa hoitoon liittyvissä asioissa ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.