

# Piekstroom-protocol

## **Wat is de piekstroom?**

De piekstroom is de hoogste luchtstroomsnelheid die u bereikt als u met alle kracht uitblaast. Hoe wijder de luchtwegen des te groter de piekstroom. De piekstroom verschilt van persoon tot persoon en is afhankelijk van het geslacht, de leeftijd en de lichaamslengte. Ook het moment van de dag heeft er invloed op.

## **Astma en de piekstroom?**

Er zijn vele prikkels waarvoor mensen met astma gevoelig zijn. Wanneer uw astma opspeelt, worden de luchtwegen tijdelijk nauwer. U kunt dan minder gemakkelijk uitademen en de piekstroom wordt kleiner. Medicijnen tegen astma maken de luchtwegen weer wijder, zodat u gemakkelijker kunt uitademen. De piekstroom is dan weer groter.

## **Waarom de piekstroom meten?**

Dit protocol beschrijft hoe met behulp van piekstroommetingen een relatie gelegd kan worden tussen werk en luchtwegklachten.

## **Wanneer de piekstroom meten?**

In willekeurige volgorde:

- Twee aaneengesloten weken blazen terwijl u **niet** wordt blootgesteld (bijv. thuis/vakantie)
- Twee aaneengesloten weken blazen terwijl u **wel** wordt blootgesteld op de werkplek.

Per dag minstens 4 x meten:

- 's ochtends direct na het opstaan.
- bij aanvang werkzaamheden ◦ of op het tijdstip dat u normaal zou beginnen met uw werkzaamheden ◦ of als u niet wordt blootgesteld rond lunchtijd.
- direct na het stoppen van de werkzaamheden ◦ of op het tijdstip dat u normaal uw werkzaamheden zou beëindigen ◦ of als u niet wordt blootgesteld, rond de avondmaaltijd.
- 's avonds voor het slapen.
- op het moment dat u klachten heeft.
  - Geef op het formulier aan wat u aan het doen was toen u klachten kreeg.
  - Als u extra medicijnen wilt gebruiken, blaas dan vooraf uw piekstroom

Per meting blaast u 3 keer waarna u de hoogste waarde noteert.

Het verschil tussen de twee hoogste meetwaarden mag niet meer dan 20 l/min bedragen.

### Hoe wordt de piekstroom gemeten?

De piekstroom wordt met een piekstroommeter gemeten. Dit is een apparaat met een mondstuk om op te blazen. Een metertje geeft aan hoeveel lucht u heeft uitgeblazen. Het meten van de piekstroom gaat als volgt:

- Tijdens het blazen zit/staat u rechtop, met het hoofd licht achterover. Zitten of staan geeft geen grote verschillen, maar kies voor één van de twee en houdt dat aan.
- Schuif het rode metertje helemaal naar 0
- Houd de piekstroommeter zo vast dat het wijzertje aan de bovenkant zichtbaar is.
- Adem diep in, neem het mondstuk tussen de tanden en sluit de lippen om het mondstuk heen.
- Vervolgens ademt u zo krachtig en snel mogelijk uit. Let er op dat u niet met het hoofd knikt.
- Noteer de stand van het wijzertje en herhaal de handeling nog tweemaal. Noteer de hoogste waarde.



### Hoe gaat het verder?

Gedurende de hele periode vragen wij u een dagboek bij te houden. In dit dagboek noteert u of u werkt, of u klachten heeft en welke medicijnen u gebruikt. Het medicijngebruik moet, indien mogelijk, stabiel gehouden worden om de invloed van, veranderd medicijngebruik op de piekstroommetingen te vermijden. Gebruik zonodig alleen een luchtwegverwijder.

Wij adviseren u direct (**in ieder geval binnen 24 uur**) contact met ons op te nemen, indien tijdens de metingen de volgende situaties zich voordoen:

- Forse toename van de voor u bekende luchtwegklachten.
- Daling van de piekstroom met meer dan 20% van de uitgangswaarde.

Voorbeeld: Stel dat u normaal  $\pm 600$  l/min blaast, dan neemt u contact op als de piekstroom  $600 - (20\% \times 600) = 480$  l/min of lager is.

### Contactgegevens:

**Bij twijfel adviseren wij u eerst met ons te overleggen !!**