

# Débitmètre de pointe

## Peak Flow Meter

A peak flow meter measures how fast air moves out of the lungs. This is a good way to check changes in your airways from asthma before you may feel them. Then you can take your medicines early to stop these changes and avoid a severe asthma attack. Use a peak flow meter as directed by your doctor.

### How to use your peak flow meter

1. Remove any gum or food you may have in your mouth.
2. Connect the mouthpiece to the peak flow meter.
3. Move the mark to 0 (zero).
4. Hold the meter with 1 hand.
5. Stand up or sit up straight.
6. Take in a deep breath.
7. Close your lips tightly around the mouthpiece.



8. Blow out as hard and fast as you can for 1 to 2 seconds into the mouthpiece with 1 blow.
9. Write down the number on the gauge. If you cough or make a mistake, reset the mark to 0 (zero) and do it again.

Un débitmètre de pointe mesure la vitesse de l'air expiré des poumons. C'est un bon moyen de vérifier les changements dus à l'asthme dans vos voies respiratoires avant de les ressentir. Vous pouvez ainsi prendre vos médicaments à l'avance pour stopper ces changements et éviter une crise d'asthme intense. Utilisez un débitmètre de pointe en suivant les indications de votre médecin.

### Comment utiliser votre débitmètre de pointe

1. Retirez tout aliment ou chewing-gum que vous pourriez avoir dans la bouche.
2. Raccordez l'embout au débitmètre de pointe.
3. Déplacez le repère sur 0 (zéro).
4. Tenez le débitmètre d'une main.
5. Tenez-vous debout ou asseyez-vous bien droit.
6. Prenez une inspiration profonde.
7. Resserrez bien les lèvres autour de l'embout buccal.



8. Soufflez aussi fort et aussi rapidement que vous pouvez pendant 1 à 2 secondes dans l'embout d'un seul coup.
9. Notez le chiffre indiqué par la jauge. Si vous tousssez ou si vous faites une erreur, réinitialisez le repère sur 0 (zéro) et recommencez.

10. Repeat these steps 2 more times. Write down the highest of your 3 readings.
11. Clean the mouthpiece with soap and water.

## What the Reading Means

Your action plan is based on zones of how bad your asthma is, called asthma severity. Your peak flow can help you find out what zone you are in. You do this by comparing your current peak flow to your personal best peak flow.

Your personal best is your highest peak flow recorded over a 2 to 3 week period when your asthma is under control.

- **Green Zone. Green means good:** You want to be in the green zone every day. Green means your peak flow shows your lungs are working well. Your medicine is working, and you can go ahead with your daily activities.

**Your green zone is readings above**

\_\_\_\_\_.

- **Yellow Zone. Yellow means caution:** Yellow means your lungs are working harder. Your medicine may need to be changed. Take the action your doctor has ordered for you or call your doctor. Use caution in your daily activities.

**Your yellow zone is readings between**

\_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.

- **Red Zone. Red means STOP:** Red means you are having breathing problems, and your asthma is not under control. **Go to the doctor or call 911.** You need treatment right away.

**Your red zone is readings below**

\_\_\_\_\_.

10. Répétez ces étapes encore 2 fois. Notez le chiffre le plus élevé des 3 relevés.
11. Nettoyez l'embout buccal avec de l'eau et du savon.

## Signification des relevés

Votre plan d'action est basé sur les zones les plus sévères de votre asthme, ce qu'on appelle la sévérité de l'asthme. Votre débitmètre vous permet de connaître la zone qui correspond à votre cas. Pour cela, vous devez comparer votre débit de pointe actuel à votre meilleur débit de pointe personnel.

Votre meilleur débit de point personnel est le débit de pointe le plus élevé enregistré sur une période de 2 à 3 semaines lorsque votre asthme est sous contrôle.

- **Zone verte. La couleur verte signifie que tout va bien :** Vous devez être dans la zone verte tous les jours. La couleur verte signifie que votre débit de pointe indique un bon fonctionnement de vos poumons. Votre traitement est efficace et vous pouvez poursuivre vos activités quotidiennes.

**La zone verte est indiquée par des valeurs supérieures à \_\_\_\_\_.**

- **Zone jaune. La couleur jaune signifie qu'il faut faire attention :** La couleur jaune signifie que vos poumons font plus d'effort. Vous devez probablement changer votre traitement. Suivez les recommandations de votre médecin ou appelez-le. Soyez prudent en exerçant vos activités quotidiennes.

**La zone jaune se situe dans des valeurs entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_.**

- **Zone rouge. La couleur rouge signifie STOP :** La couleur rouge signifie que vous avez des problèmes de respiration et que votre asthme n'est pas sous contrôle. **Consultez le médecin ou appelez le 911.** Vous avez besoin d'un traitement immédiat.

**La zone rouge est indiquée par des valeurs supérieures à \_\_\_\_\_.**

Some meters have color markers that can be set to show your target zones.

Your doctor or nurse can help you figure out your target zones based on your readings when your asthma is controlled. You may need to check your readings for several days and bring them with you to the doctor's office or clinic. Your target zone may be different than another person's because of your size, age, and lung function.

Each meter is a little different. If you change meters, you will need to find your asthma zones using the new meter.

**Follow-up care is a key part of your treatment and safety.** Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems, questions, or concerns. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

Certains appareils de mesure ont des marqueurs de couleur qui peuvent être réglés pour afficher les zones cibles.

Votre médecin ou l'infirmière peut vous aider à identifier vos zones cibles en fonction de vos mesures lorsque votre asthme est contrôlé. Vous devrez peut-être vérifier vos relevés pendant plusieurs jours et les apporter avec vous au cabinet du médecin ou à la clinique. Votre zone cible peut être différente de celle d'une autre personne en fonction de votre taille, de votre âge et de la fonction pulmonaire.

Chaque débitmètre présente des différences mineures. Si vous changez de débitmètre, vous devrez identifier vos zones d'asthme à l'aide du nouveau débitmètre.

**Les soins de suivi sont un élément clé de votre traitement et de votre sécurité.** Prenez et allez à tous vos rendez-vous et appelez votre médecin si vous avez des problèmes, des questions ou des préoccupations. Connaître les résultats de vos tests et conserver une liste des médicaments que vous prenez est également une bonne idée.