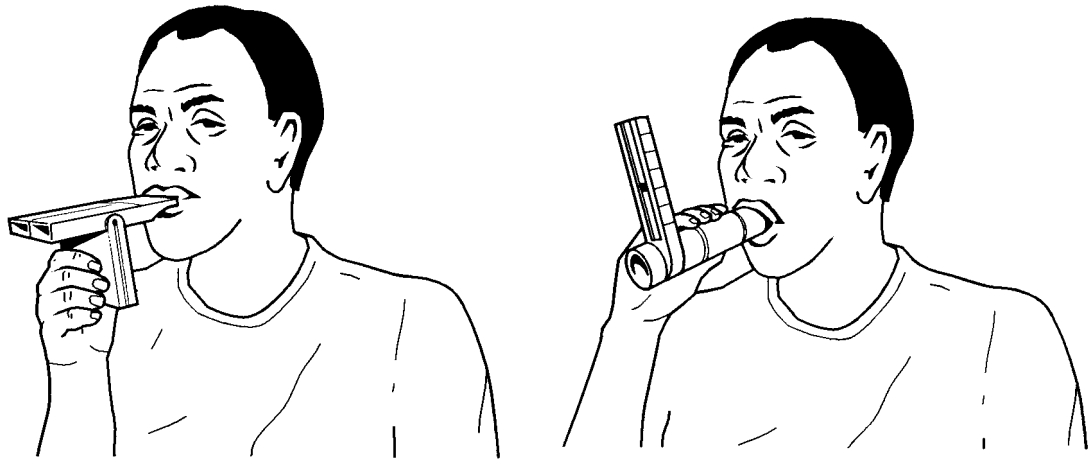


Peak Flow Meter

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. Connect the mouthpiece to the peak flow meter.
2. Move the mark to zero.
3. Hold the meter with the thumb and the forefinger of one hand.
4. Stand up or sit up straight.
5. Take in a deep breath.
6. Close your lips tightly around the mouthpiece.



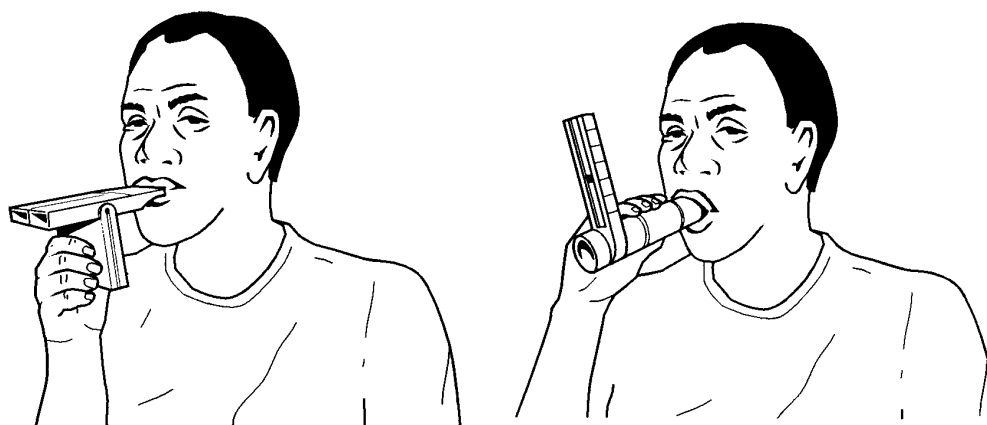
7. Blow out as hard and fast as you can into the mouthpiece with one blow.

Débitmètre de pointe

Un débitmètre de pointe mesure la vitesse à laquelle l'air est expulsé de vos poumons. Ceci est un moyen efficace de vérifier, avant que vous ne les ressentiez, s'il existe des changements provoqués par l'asthme dans vos voies respiratoires. Vous pouvez ainsi prendre votre traitement de manière précoce afin d'interrompre ces changements et éviter une crise d'asthme majeure. Utilisez un débitmètre de pointe selon les recommandations de votre médecin.

Comment utiliser votre débitmètre de pointe :

1. Connectez l'embout au débitmètre de pointe.
2. Placez le curseur sur zéro.
3. Tenez le débitmètre entre le pouce et l'index d'une seule main.
4. Tenez-vous debout ou redressez-vous.
5. Prenez une profonde inspiration.
6. Refermez bien vos lèvres autour de la partie buccale.



7. En une seule fois, soufflez aussi fort et rapidement que vous pouvez dans l'embout.

Peak Flow Meter. African French.

8. Write down the number. If you cough or make a mistake, reset the mark to zero and do it again.
9. Do this 3 times. Record the highest of the three readings.
10. Clean the mouthpiece with soap and water.

What the Reading Means

- **Green Zone**—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**—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**—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 _____.

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 then 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.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

8. Notez le chiffre. Si vous tousez ou faites une erreur, remplacez le curseur sur zéro et recommencez.
9. Faites-le 3 fois. Notez le chiffre le plus élevé des 3 essais.
10. Nettoyez l'embout avec de l'eau et du savon.

Ce que signifient les chiffres

- **Zone verte**—signifie que votre débit d'air de pointe indique que vos poumons fonctionnent correctement. Votre traitement est efficace et vous pouvez continuer vos activités quotidiennes.

Votre zone verte indique un chiffre au dessus de _____.

- **Zone jaune**—signifie que vos poumons travaillent plus. Il peut s'avérer nécessaire de changer votre traitement. Prenez celui qui vous a été délivré par votre médecin ou appelez votre médecin. Faites attention lors de vos activités quotidiennes.

Votre zone jaune indique un chiffre entre _____ et _____.

- **Zone rouge**—signifie que vous avez des problèmes respiratoires et que votre asthme n'est pas contrôlé. Allez chez le médecin ou appelez le 911. Il vous faut un traitement **immédiatement**.

Votre zone rouge indique un chiffre en dessous de _____.

Certains débitmètres ont des marqueurs colorés qui peuvent être positionnés pour indiquer vos zones cibles.

Votre médecin ou votre infirmière peut vous aider à identifier vos zones cibles en se basant sur vos relevés lorsque votre asthme est contrôlé. Il se peut que vous deviez vérifier vos relevés pendant plusieurs jours puis les apporter avec vous au cabinet du médecin ou à la clinique. Votre zone cible peut être différente de celle de quelqu'un d'autre en raison de votre taille, de votre âge et de votre fonction pulmonaire.

Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Peak Flow Meter. African French.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.