

Français

Mises en garde

N.B.: Avant d'utiliser le spiromètre de pointe Vitalograph, veuillez lire attentivement toutes les informations figurant dans ce manuel.

• Le spiromètre de pointe Vitalograph est indiqué pour un usage sur un seul patient.

• Le spiromètre Vitalograph doit être utilisé sous la surveillance d’un professionnel de la santé homologué.

• N.B.: Les symptômes ressentis par le patient l’emportent sur les valeurs indiquées par le spiromètre de pointe.

• La précision du spiromètre Vitalograph peut se dégrader en cas d’utilisation au-delà de la durée de vie indiquée du dispositif.

Gérez votre asthme en partenariat avec votre médecin

Votre médecin vous expliquera comment gérer vous-même votre asthme. Cette gestion commencera dès le stade du diagnostic et continuera avec tous les membres de l’équipe de soin. Votre plan d’action sera adapté à vos besoins mais comprendra les éléments suivants : des informations de base concernant l’asthme ; le rôle des médicaments ; techniques nécessaires à l’emploi d’un inhalateur, d’une chambre d’inhalation et d’un spiromètre de pointe; mesures de contrôle de l’environnement ; quand et comment agir en cas d’urgence.

Vous et votre asthme

La plupart des personnes atteintes d’asthme doivent surveiller leur asthme au moins deux fois par jour et disposer d’un plan d’action pour le maîtriser. Cette brochure fournit des informations détaillées sur votre spiromètre de pointe et la mise en oeuvre de votre plan d'action de gestion personnelle.

Q. Qu’est-ce que le débit maximal expiratoire ?

R. Le débit maximal expiratoire est une mesure de la rapidité avec laquelle vous pouvez expulser l’air de vos poumons. Cette valeur est plus élevée lorsque vous êtes en bonne santé et plus basse lorsque le calibre de vos voies respiratoires rétrécit. Les valeurs de débit maximal expiratoire fournissent donc, à tout moment, une indication utile sur l’ouverture de vos voies respiratoires et par conséquent sur la sévérité de votre asthme. On doit mesurer le débit maximal expiratoire au réveil, ainsi que le soir avant de prendre son broncho-dilatateur.

Même si ce que l’on ressent et ce que l’on peut faire fournit une indication importante, ce sont les valeurs de débit maximal expiratoire qui indiquent avec précision la manière dont la respiration change. Les médicaments modernes pour le traitement de l’asthme visent à vous donner le meilleur résultat possible de débit maximal expiratoire et à vous permettre de rester dans la zone verte. Il est également important de rechercher un débit maximal expiratoire stable c.-à-d. peu de différence entre les résultats du matin et du soir, et ceci jour après jour.

Q. Pourquoi dois-je mesurer mon débit maximal expiratoire ?

R. Au-delà de l’âge de cinq ans, de nombreuses personnes utiliseront avec profit, pour la surveillance de leur asthme, un spiromètre de pointe qui leur indiquera quand utiliser leur médicament de soulagement et quelle quantité utiliser. Il sera également utile à votre médecin. En effet, les valeurs de débit maximal expiratoire lui permettront de mieux apprécier si votre asthme est bien maîtrisé et quand votre traitement doit être modifié.

Q. Où puis-je me procurer un plan d’action ?

R. Seul votre médecin est en mesure de définir le plan d’action qui convient le mieux à votre cas. Il

sera généralement précédé d'une évaluation initiale, suivie d’une phase de diagnostic. Pendant la phase de diagnostic vous devrez enregistrer vos résultats de débit de pointe. Votre plan d’action sera ensuite évalué par rapport à ces résultats pendant plusieurs jours. Votre traitement et/ou votre plan d’action pourront être modifiés à la suite de la phase de diagnostic. Cette procédure pourra être répétée jusqu’à ce que la pratique démontre que votre plan d’action est optimal.

Q. Quelle est ma “valeur normale” ?

R. Votre “valeur normale”est la meilleure valeur de débit maximal expiratoire que vous pouvez obtenir. Elle représente votre “100%” ou “valeur de référence”. Les normes générales au niveau de la population ne présentent pas d’utilité clinique pour la surveillance séquentielle continue de votre asthme.

Votre plan d’action

La gestion personnelle de votre asthme, en particulier la surveillance de votre débit expiratoire maximal, améliorera de manière significative ses conséquences.

C’est votre médecin qui établira votre plan d’action en fonction de votre état et de votre situation personnelle.

Seuls votre médecin ou une infirmière spécialisée pourront compléter l’étiquette de votre plan d’action (s’il en comporte une) ou régler les glissières des zones de couleur. (modèle asmaPLAN+ uniquement).

Votre meilleur débit maximal expiratoire mesuré est : _____L/min BTPS

“Meilleur” débit signifie le débit maximal expiratoire le plus élevé, obtenu lorsque vous vous sentez bien.

Mise à jour de votre plan d’action

Vous devez consulter votre médecin au moins deux fois par an afin d’évaluer tout changement de votre état et modifier votre plan le cas échéant. Si vos résultats se trouvent la plupart du temps dans la zone jaune, avertissez immédiatement votre médecin.

Bien comprendre votre plan d’action

Votre plan d’action courant est inscrit, le cas échéant, sur une étiquette apposée au dos de votre spiromètre de pointe. Certains modèles (asmaPLAN+) possèdent des repères de zone à glissière, sinon votre médecin pourra tout simplement coller des “étiquettes de zone”sur l’étiquette de l’échelle.

Au-dessus de la limite verte, votre asthme est bien maîtrisé. Votre médecin inscrira un plan tel que : “2 bouffées d’inhalateur de prévention matin et soir”

La valeur de débit maximal expiratoire se trouvant dans la case entre la zone jaune et la zone verte représente généralement 80% de votre meilleure valeur.

Le jaune signifie un traitement supplémentaire tel que : “2 bouffées de médicament de soulagement toutes les demi-heures ”. La case comprise entre le jaune et le rouge indiquera la valeur de votre seuil d’alerte de débit maximal expiratoire qui se situe généralement à 60% de votre meilleure valeur.

Le rouge signifie alerte médicale, ex. “prendre un demi-comprimé de stéroïde ” ou tout simplement “contacter un médecin ”.

Les altitudes élevées donnent des valeurs d’environ 5% plus basses pour 1000m, mais du fait de la diminution de la densité de l’air, votre débit maximal augmentera de 5% pour 1000m.

Comment utiliser votre spiromètre de pointe

1. Levez-vous (sauf indication contraire par votre médecin).

2. Faites glisser la pointe jusqu’au bas de l’échelle.

3. Maintenez légèrement l’appareil sur sa tranche face à vous, (voir figure 2), l’échelle se trouvant à l’opposé de votre main. Inspirez aussi profondément que possible. En retenant votre respiration, placez l’embout à l’intérieur de votre bouche, mordez-le légèrement et fermez bien les lèvres tout autour.

4. Ne pliez pas le cou.

5. Soufflez aussi FORT et aussi RAPIDEMENT que possible pendant une seconde ou plus. Veillez à ne pas bloquer l’embout avec la langue ou les dents. Le fait de cracher donne des résultats élevés erronés.

Au cours de la procédure de test, le sujet peut ressentir des effets secondaires tels que des vertiges ou une grande fatigue. Auquel cas, interrompez l’opération.

6. Votre débit maximal expiratoire est indiqué sur l’échelle par le pointeur. Prenez note du résultat obtenu et ramenez le pointeur à zéro.

7. Exécutez ce test trois fois et comparez le résultat le plus élevé avec les zones de couleur de votre plan d’action.

8. Pendant la phase de diagnostic, vous devrez inscrire le résultat le plus élevé sur une feuille d’enregistrement à remettre à votre médecin.

Comment interpréter votre valeur de débit maximal expiratoire

Si vos résultats sont souvent inférieurs à votre valeur normale, ceci pourra signifier que votre asthme devient plus sévère. De même, des différences marquées entre le résultat du matin et celui du soir pourront signifier que votre asthme s’aggrave, particulièrement si vous vous réveillez la nuit avec une toux ou la respiration sifflante.

Votre plan d’action personnel.

Collez (éventuellement) votre étiquette de "Plan d'action" au dos de votre spiromètre de pointe. Ce plan d’action vous permet d’ajuster votre traitement en fonction des valeurs de débit maximal expiratoire obtenues. Une intervention rapide permet généralement d’éviter les crises d’asthme graves. Vos résultats de débit maximal expiratoire se situeront dans l’une des trois zones colorées de gestion personnelle. Suivez les instructions du plan d’action qui s’appliquent à cette zone colorée.

Note importante: Seuls votre médecin ou une infirmière spécialisée pourront compléter ou modifier votre plan d’action. N’oubliez donc pas de vous munir de votre appareil à chaque fois que vous les consulterez. Si vous commencez un nouveau plan d’action, munissez-vous également de votre feuille d’enregistrement de débit maximal expiratoire car votre médecin aura besoin de la voir.

Le spiromètre de pointe asmaPLAN+ comporte des glissières colorées réglables sur l’étiquette d’échelle afin de simplifier la comparaison entre votre résultat de débit maximal et le traitement correspondant de votre plan d’action. NE CHANGEZ JAMAIS VOUS-MÊME LA POSITION DES GLISSIÈRES COLORÉES. Si cette situation se produisait par inadvertance, demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière spécialisée. Votre médecin pourra décider de recouvrir les glissières de ruban adhésif transparent afin d’éviter leur déplacement accidentel.

Avant de réaliser une session de contrôle, assurez-vous que les marqueurs colorés soient correctement positionnés par rapport aux valeurs numériques figurant sur l’étiquette de votre plan d’action.

La phase de diagnostic

Au stade du premier diagnostic de votre état par votre médecin, et en fonction de son amélioration et de son aggravation, il vous sera nécessaire d’enregistrer vos résultats de débit maximal expiratoire au moins deux fois par jour pendant une semaine ou plus. Ceci a pour but de s’assurer que votre traitement permet de maintenir vos résultats de débit maximal expiratoire dans la zone verte. Si cette phase de diagnostic ne produit pas les résultats attendus, votre médecin changera votre traitement et recommencera la phase de diagnostic. Lorsque vous obtiendrez des résultats satisfaisants et que votre plan d’action aura été établi, il ne vous sera probablement plus nécessaire d'enregistrer vos résultats de débit maximal expiratoire et il vous suffira de suivre votre plan d’action.

Entretien et nettoyage de votre spiromètre de pointe

Votre spiromètre devrait vous fournir des mesures fiables pendant trois ans maximum. Après cette date, demandez à votre médecin un nouvel appareil. Évitez d’écraser votre spiromètre de pointe, nettoyez-le et gardez-le à l’abri de la poussière. S’il vous paraît endommagé ou semble fournir des mesures incorrectes, contactez immédiatement votre médecin. Nettoyez soigneusement votre spiromètre de pointe, environ une fois par mois. Après nettoyage, égouttez-le et essuyez-le avec un chiffon propre et sec. Posez-le debout et laissez-le sécher avant réutilisation.

En clinique: L’étalonnage de votre spiromètre de pointe devra être contrôlé tous les ans en clinique par rapport à un spiromètre étalonné.

NE JAMAIS TENTER DE DÉMONTER L'APPAREIL. VOUS RISQUERIEZ EN EFFET DE FAUSSER VOS RÉSULTATS DE DÉBIT MAXIMAL EXPIRATOIRE.

Caractéristiques techniques

Matériau : Plastique ABS recyclable.

Précision: + 10%

Répétabilité: + 5%

Plus haute résistance au flux: 0,00384 kPa/L/min @ 720 L/min gamme standard
0,00205 kPa/L/min @ 300L/min gamme basse

Gamme standard: 50-800 L/min

Stockage: Température: 0 – 50°C; Humidité relative: 10% - 95%

Normes: Certifié conforme à la déclaration de normalisation de la spirométrie (1994) de l’American Thoracic Society, applicable aux spiromètres de débit maximal expiratoire.

Garantie

Votre spiromètre de pointe est garanti un an. En cas de défectuosité apparente, rappez votre appareil chez votre médecin afin que l'on puisse comparer ses résultats à ceux d’un spiromètre et remplacez-le s’il est défectueux. Dans le cas contraire, remplacez votre appareil tous les trois ans.

English

Warnings

Note: Please read all the information in this manual before using the Vitalograph Peak Flow Meter

- The Vitalograph Peak Flow Meter is recommended for single patient use.
- The Vitalograph Peak Flow Meter should be used under the supervision of a licensed healthcare professional.
- Note: Patients symptoms take precedence over Peak Flow Meter readings.
- If the Vitalograph PFM is used for longer than its specified life, the accuracy of the device may deteriorate.

What is a peak flow meter?

A peak flow meter is a device intended to measure how well your asthma is under control. The device measures air flowing out of the lungs as you blow into the device as fast as hard as possible. A peak flow meter can reveal narrowing of the airways well in advance of an asthma attack. Used mainly by persons with moderate to severe and persistent asthma, peak flow meters can help determine:

- when to seek emergency medical care.
- the effectiveness of a person’s asthma management and treatment plan.
- when to stop or add medication, as directed by your physician.
- what triggers the asthma attack (such as exercise-induced asthma).

With asthma, sometimes you may feel your breathing is fine, but when you measure it with a peak flow meter, your lung function may be decreased. A peak flow meter can help you determine airway changes and better manage your asthma.

Asthma Care in Partnership with your Physician

Your doctor will take the time to educate you in Self-Management of your asthma. This will start upon diagnosis and continue with all members of the healthcare team. Your Action Plan will be tailored to your needs, but will include: basic facts about asthma; roles of medication; skills required for your inhaler, spacer and Peak Flow Meter, environmental control measures; when and how to take rescue actions.

You and Your Asthma

Most people with asthma need to monitor their asthma at least twice a day and to have a plan of action to keep it under control. This leaflet provides detailed information on your Peak Flow Meter and how the Self-Management Action Plan works.

Q. What is Peak Flow?

A. Peak Flow is a measurement of how fast you can blow air out of your lungs. Your peak flow score will be higher when you are well, and lower when your airways get narrower. Peak flow scores are therefore a useful guide to the openness of your airways at any given moment and hence, the severity of your asthma. You should measure peak flow as soon as you wake up and in the evening before taking your bronchodilator, or as directed by your Doctor.

Although how you feel and what you can do is important, peak flow scores show accurately how your breathing is changing. Modern asthma medicines aim to give you the best possible peak flow score, keeping you in the green zone. It is also important to aim for stable peak flow, i.e. little difference between morning and evening scores and from day to day.

Q. Why do I need to measure my peak flow?

A. Many people over the ages of five will benefit from monitoring their asthma with a Peak Flow Meter, indicating when and how much to use their reliever medication. It will also help your doctor because peak flow scores make it easier to see how well your asthma is controlled and when treatment needs changing.

Q. How do I get an Action Plan?

A. Only your doctor can determine the best Action Plan for you. This is likely to be preceded by an initial assessment followed by a diagnostic phase. During the diagnostic phase you will need to record your peak flow scores . Your Action Plan is then assessed against your peak flow scores over several days. Your treatment and/or Action Plan may be changed following the diagnostic phase. This procedure may be repeated until your optimum Action Plan is proven.

Q. What is my Normal Value?

A. Your ‘Normal Value’ is the best Peak Flow value that you can achieve. This is your ‘100%’ or ‘reference’ value. Population normative standards are not clinically useful in ongoing serial monitoring of your asthma.

Your Action Plan

Self-Management including peak flow monitoring will significantly improve the outcome of your asthma. Your doctor will decide on your Action Plan, which depends on your individual condition and circumstances. Only your doctor or specialist nurse should complete your Action Plan label (where provided).

Your measured best Peak flow is: _____ L/min BTPS

Your Best means the highest Peak flow when you are feeling well.

Updating Your Action Plan

You should visit your doctor at least twice a year to assess any changes in your condition and change your plan if required. If you find yourself in the yellow zone most of the time, inform your doctor immediately.

Understanding your Action Plan

Your current Action Plan is written down and on a label (if provided) which is attached to the back of your Peak Flow Meter. Your doctor or specialist nurse may also mark your ‘zones’ on the scale side of your peak flow meter. If so, use these ‘colour bands’ instead of the scale reading in your day to day management.

Above the green boundary, your asthma is well controlled. Your doctor writes in a plan, such as: ‘*2 puffs preventer inhaler morning and evening*’. The Peak Flow value in the box between green and yellow zones is typically 80% of your best.

Yellow means additional treatment such as: ‘*2 puffs reliever every half hour*’.

Between yellow and red, this box will show your warning threshold value PEF (Peak Expiratory Flow) which is typically 60% of your best. Red means medical alert, e.g. ‘*take half steroid tablet*’ or simply ‘*contact doctor*’.

How to use your Peak Flow Meter

1. Stand Up (unless your physician advises otherwise).
2. Slide the point down to the bottom of the scale at the end where you blow in.
3. Lightly hold the meter on its edge in front of you, (as shown in figure 2) with the scale away from your hand. Breathe in as deeply as possible. Holding your breath, place the mouthpiece well into your mouth, bite the mouthpiece lightly, and seal your lips firmly around it.
4. Do not bend your neck down.
5. Blow out as HARD and as FAST as you can for a second or more. Be careful not to block the mouthpiece with your tongue or teeth. A ‘spitting’ action will give falsely high readings.

The subject may experience side effects such as dizziness or fatigue, during the test procedure. If this occurs, stop the manoeuvre.

6. Your peak flow is shown on the scale against the pointer. Note where it is (colour band) and slide the pointer back to the bottom of the scale.
7. Do this three times using the highest as your guide for your Action.
8. During a diagnostic phase you must record your highest peak flow reading or colour every morning and evening on a chart for your doctor. If you are not in the green zone most of the time your management plan must be reviewed.

Making sense of your Peak Flow Score

If you often fall below your usual peak flow, it may be a sign that your asthma is getting worse. Similarly, bigger differences between morning and evening scores may mean your asthma is worsening, especially if you also start waking at night with a cough or wheezing.

Your own Asthma Action Plan.

Affix your ‘Action Plan’ label (where provided) onto the reverse of your Peak Flow Meter. Following the Action Plan enables you to adjust your treatment according to your peak flow scores. If you act quickly, you can usually prevent severe asthma attacks occurring. Your peak flow scores will fall within one of the Self-Management colour zones. Follow the Action Plan instructions, which apply to that colour zone.

Important Note: Only your doctor or specialist nurse should complete or change your Action Plan, so it is important to take your meter with you whenever you visit the doctor. If you are starting a new Action Plan your doctor will need to see your diagnostic phase record as well. Your Peak Flow Meter may have coloured tabs on the scale label to simplify matching your peak flow score with the relevant colour zone of your Action Plan. DO NOT CHANGE THE POSITION OF THE COLOURED MARKERS YOURSELF. If this should occur inadvertently, contact your doctor or specialist nurse for advice. You may cover the sliders with invisible tape to prevent them from being moved accidentally, but do not block the orifice where the pointer slides.

Before performing a test session, ensure the coloured tabs are in their correct position by checking them against the numeric values on your ‘Action Plan’ label.

The Diagnostic Phase

When your doctor first diagnoses your condition and as your disease improves or worsens, recording your peak flow scores two or more times a day is required for a week or longer. This is to ensure that the treatment you are following is adequately keeping your peak flow score in the green zone. If the diagnostic phase proves unsatisfactory, your doctor will change your treatment and start a new diagnostic phase. After satisfactory scores and an Action Plan are established you will probably no longer be asked to record your peak flow scores, but simply to follow your Action Plan.

Care and Cleaning of your asmaPLAN Peak Flow Meter

Your Peak Flow Meter should continue to give reliable measurements for up to three years, after which time you should ask your doctor for a new unit. Avoid crushing the unit and keep it clean and dust free. If you suspect the unit is damaged or is measuring incorrectly, contact your doctor immediately.

The outer surfaces should be thoroughly cleaned every week, more often if necessary.

We recommend the use of an ordinary alcohol wipe (IPA 70-90%), paying special attention to the mouthpiece area.

NEVER ATTEMPT TO DISMANTLE THE UNIT. THIS CAN CAUSE FAULTY PEAK EXPIRATORY FLOW SCORES.

In Clinic: When used for multiple subjects always use a disposable SafeTway® mouthpiece. The Peak flow meter should be externally disinfected using an IPA wipe (70%) between each patient, and should be disposed of after 30 patients or 2 weeks, whichever is the earlier. Caution: Federal Law (USA) restricts this device to sale by, or on the order of, a physician.

Technical Specifications

Material: Recyclable ABS plastic.

Accuracy: ± 10 L/min or ± 10% of the reading

Repeatability: ± 5 L/min or ± 5% of the reading

Altitude effects on the Peak Flow Meter (and on the expired air): Lowers readings by approx. 5% per 1000m. (decreased air density increases PEF by approx 5% per 1000m)

Highest resistance to flow: 0.00384 kPa/L/min @ 720 L/min

Measurement Range: 50-800 L/min BTPS

Storage Conditions: Temperature: 10-35°C; Relative Humidity: 30%-75%

Peak Flow Meter performance standards: BS EN ISO 23747:2007; ATS/ERS; AS/NZS4237; NHLBI

Frequency response: Profile A/B difference less than 15 L/min/15 % (Annex B, EN ISO 13826:2003)

Warranty

Your Peak Flow Meter is guaranteed for one year. Replace if it is faulty, otherwise replace the unit every three years.

Vitalograph is a registered trademarks of Vitalograph Ltd.

Deutsch

Warnungen

NB: Lesen Sie alle Benutzerhinweise für das Vitalograph Peak Flow Meter aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

- Das Vitalograph Peak Flow Meter ist für den alleinigen Gebrauch eines Patienten vorgesehen.
- Das Vitalograph Peak Flow Meter sollte unter Aufsicht von medizinischem Personal mit entsprechender Berufszulassung verwendet werden.
- NB: Den Symptomen eines Patienten ist größere Bedeutung beizumessen als den Messwerten des Peak Flow Meter.
- Die Verwendung des Vitalograph PFM über einen längeren als für das Gerät angegebenen Zeitraum kann seine Messgenauigkeit negativ beeinflussen.

Asthma-Therapie in Partnerschaft mit Ihrem Arzt

Ihr Arzt wird sich die Zeit nehmen, Ihnen die Selbstkontrolle Ihres Asthmas zu erklären. Dies beginnt mit der Diagnose und wird von allen Mitgliedern des Gesundheits-Teams fortgesetzt. Ihr Aktionsplan wird auf Ihre speziellen Anforderungen zugeschnitten. Er wird jedoch in jedem Fall enthalten: grundlegende Informationen über Asthma; die Bedeutung der medikamentösen Behandlung; die korrekte Verwendung des Inhalationsgerätes; Spacer und Peak Flow Meter, Umweltkontrollmaßnahmen; wann und wie Rettungsaktionen durchgeführt werden.

Sie und Ihr Asthma

Die meisten Asthma-Patienten müssen ihre Asthma-Werte zweimal täglich überprüfen und einen Aktionsplan befolgen, um es unter Kontrolle zu halten. Dieser Broschüre enthält detaillierte Informationen über Ihr Peak Flow Meter und darüber, wie der Selbstkontroll-Aktionsplan funktioniert.

Frage: Was ist Peak Flow?

Antwort: Der Peak Flow-Messwert gibt an, wie schnell Sie Luft aus Ihrer Lunge ausatmen können. Ihr Peak Flow-Messwert wird höher sein, wenn es Ihnen gut geht und niedriger, wenn Ihre Luftwege verengt sind. Peak Flow-Messwerte sind daher ein nützlicher Hinweis auf die Öffnung der Luftwege zu einem bestimmten Zeitpunkt und damit auch auf die Schwere Ihres Asthmas. Sie sollten Ihren Peak Flow sofort nach dem Aufstehen messen und abends, bevor Sie Ihren Bronchodilatator verwenden. Obwohl, wie Sie sich fühlen und was Sie tun können, wichtige Hinweise geben, zeigen die Peak Flow-Messwerte exakt an, wie sich Ihre Atmung ändert. Moderne Asthma-Medikamente versuchen Ihnen den bestmöglichen Peak Flow-Messwert zu geben, der im grünen Bereich bleibt. Es ist auch wichtig, stabile Peak Flow-Messwerte zu erreichen, d. h. nur geringfügige Schwankungen zwischen den morgendlichen und abendlichen und den Werten von einem Tag zum nächsten.

Frage: Warum muss ich meinen Peak Flow messen?

Antwort: Viele Patienten im Alter von mehr als fünf Jahren können von der Beobachtung ihres Asthmas mit einem Peak Flow Meter profitieren, da Ihnen die Meßwerte anzeigen, wann und welche Menge Ihres Medikamentes sie einnehmen sollten. Dies hilft auch Ihrem Arzt, da sich anhand der Peak Flow-Messwerte leichter feststellen lässt, wie gut Ihr Asthma unter Kontrolle ist und wann die Behandlung geändert werden muss.

Frage: Wie bekomme ich einen Aktionsplan?

Antwort: Nur Ihr Arzt kann den für Sie besten Aktionsplan festlegen. Der Festlegung eines Aktionsplans wird wahrscheinlich eine anfängliche Einschätzung vorangehen, an die sich eine Diagnosephase anschließt. Während der Diagnosephase müssen Sie Ihre Peak Flow-Messwerte aufzeichnen . Ihr Aktionsplan wird dann mehrere Tage anhand Ihrer Peak Flow-Messwerte beurteilt. Im Anschluss an die Diagnosephase wird Ihre Behandlung und/oder Ihr Aktionsplan möglicherweise geändert. Dieses Verfahren kann wiederholt werden, bis sich der für Sie optimale Aktionsplan ergeben hat.

Frage: Was ist mein Normalwert?

Antwort: Ihr ‘Normalwert’ ist der beste Peak Flow-Messwert, den Sie erzielen können. Die ist Ihr ‘100 %’ -oder ‘Referenzwert’. Durchschnittliche Normalwerte der Bevölkerung haben bei laufenden regelmäßigen Untersuchungen Ihres Asthmas keinen klinischen Nutzen.

Ihr Aktionsplan

Die Selbstkontrolle einschließlich der Peak Flow-Messung wird den Verlauf Ihres Asthmas deutlich verbessern. Ihr Arzt wird Ihren Aktionsplan festlegen, der von Ihren persönlichen Bedingungen und Umständen abhängt. Nur Ihr Arzt oder ein speziell ausgebildeter Krankenpfleger sollte Ihr Aktionsplanetikett (sofern vorhanden) ausfüllen oder die verschiebbaren Farbzonen einstellen. (Nur asmaPLAN+ Modell).

Ihr bester gemessener Peak Flow ist:_____l/min
BTPS

Ihr bester Wert bedeutet den höchsten Peak Flow-Messwert, wenn Sie sich wohlfühlen.

Ihren Aktionsplan aktualisieren

Sie sollten Ihren Arzt mindestens zweimal im Jahr aufsuchen, um eine Änderung Ihres Zustands erkennen und bei Bedarf Ihren Plan ändern zu können. Wenn sich Ihre Messwerte meistens innerhalb der gelben Zone bewegen, informieren Sie sofort Ihren Arzt.

Ihren Aktionsplan verstehen

Ihr aktueller Aktionsplan ist auf einem Etikett (sofern vorhanden) vermerkt, das auf die Rückseite des Peak Flow Meter aufgeklebt ist. Manche Modelle verfügen über verschiebbare Bereichsmarkierungen oder Ihr Arzt hat vielleicht einfach ‘Bereichsetiketten’ auf die Skala geklebt.Oberhalb der grünen Grenze ist ihr Asthma gut unter Kontrolle. Ihr Arzt schreibt Anweisungen wie die folgende in den Plan: ‘2 präventive Inhalationsdosen morgens und abends’. Der Peak Flow-Messwert in dem Feld zwischen der grünen und der gelben Zone entspricht typischerweise 80 % Ihres besten Wertes. Messwerte innerhalb des gelben Bereichs bedeutend zusätzliche Behandlungsmaßnahmen wie z. B.: ‘2 Inhalationsdosen zur Erleichterung jede halbe Stunde’. Zwischen dem gelben und dem roten Bereich zeigt dieses Feld Ihren Wangenzwert an, der typischerweise bei 60 % Ihres besten Werts liegt. Messwerte im roten Bereich bedeuten einen medizinischen Notfall, z. B. ‘ eine halbe Steroid-Tablette einnehmen’ oder einfach ‘Arzt anrufen’. Die Messwerte sind unabhängig vom der geographischen Höhe Ihres Standortes.

So verwenden Sie Ihr Peak Flow Meter

- Stellen Sie sich hin (sofern Ihr Arzt nichts anderes rät).
- Schieben Sie den Messzeiger zum unteren Rand der Skala.
- Nehmen Sie das Peak Flow Meter mit seiner Kante nach unten leicht in die Handund halten Sie es so vor sich, dass seine Skala von ihrer Hand fortzeigt (wie in Abbildung 2 dargestellt). Atmen Sie so tief wie möglich ein. Halten Sie Ihren Atem an, nehmen Sie das Mundstück in den Mund, beißen Sie leicht darauf und schließen Sie Ihre Lippen fest um das Mundstück.
- Neigen Sie Ihren Kopf nicht nach unten.
- Atmen Sie für eine Sekunde oder länger so FEST und so SCHNELL aus, wie Sie nur können. Achten Sie darauf, dass das Mundstück nicht durch Ihre Zunge oder Ihre Zähne blockiert wird. Durch Spucken werden irreführend hohe Messwerte erzielt. Während der Durchführung des Tests kann es beim Patienten zu Nebenwirkungen wie Schwindelgefühl oder Müdigkeit kommen. Brechen Sie in diesem Fall bitte den Vorgang ab.
- Ihr Peak Flow kann auf der Skala neben dem Messzeiger abgelesen werden. Notieren Sie sich den Messwert und schieben Sie den Zeiger zurück an den unteren Rand der Skala.
- Wiederholen Sie dies zweimal und vergleichen Sie den höchsten Wert mit der Bereichsfarbe auf Ihrem Aktionsplan.
- Während einer Diagnosephase müssen Sie Ihren höchsten Peak Flow-Messwerte für Ihren Arzt in ein Diagramm eintragen.

So interpretieren Sie Ihren Peak Flow-Messwert

Wenn Ihre Messwerte häufig unterhalb die für Sie normalen Werte sinken, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Asthma sich verschlechtert. In ähnlicher Weise können stärkere Unterschiede zwischen Ihren morgendlichen und abendlichen Messwerten eine Verschlechterung Ihres Asthma andeuten, besonders wenn Sie anfangen, nachts mit Husten oder pfeifendem Atem aufzuwachen.

Ihr eigener Asthma-Aktionsplan

Kleben Sie Ihr Aktionsplanetikett (sofern sie ein solches erhalten haben) auf die Rückseite Ihres Peak Flow Meters. Die Einhaltung des Aktionsplans ermöglicht es Ihnen, die Behandlung an Ihre Peak Flow-Messwerte anzupassen. Wenn Sie schnell reagieren, können Sie normalerweise das Auftreten schwerer Asthmaanfälle verhindern. Ihre Peak Flow-Messwerte werden in einen der Selbstkontroll-Farbbereiche fallen. Befolgen Sie die Aktionsplananweisungen für diesen Farbbereich.

Wichtiger Hinweis: Da nur Ihr Arzt oder ein speziell ausgebildeter Krankenpfleger Ihren Aktionplan ausfüllen oder ändern sollte, ist es wichtig, dass Sie Ihr Messgerät bei jedem Arztbesuch mitnehmen. Wenn Sie einen neuen Aktionsplan beginnen, muss Ihr Arzt auch das Diagramm mit Ihren expiratorisches Peak Flow-Aufzeichnung (PEFs) sehen. Die Messkala des Peak Flow Meters asmaPLAN+ verfügt über verschiebbare Farbzonenmarkierungen, um die relevante Behandlung auf Ihrem Aktionsplan leichter mit den Peak Flow-Messwerten in Beziehung setzen zu können. ÄNDERN SIE DIE POSITION DER FARBMARKIERUNGEN NIEMALS SELBST. Sollte dies einmal versehentlich geschehen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen speziell ausgebildeten Krankenpfleger um Rat. Möglicherweise wird Ihr Arzt die verschiebbaren Markierungen mit einem transparenten Klebeband befestigen, damit sie nicht versehentlich verschoben werden können. Stellen Sie vor der Durchführung eines Tests bitte sicher, dass die farblichen Markierungen richtig platziert sind, indem Sie diese mit den Ziffernwerten auf Ihrem Aktionsplanetikett vergleichen.

Die Diagnosephase

Wenn Ihr Arzt zu Beginn der Behandlung und wenn sich Ihre Erkrankung verbessert oder verschlechtert Ihren Zustand diagnostiziert, müssen Sie für eine Woche oder länger Ihre Peak Flow-Messwerte zweimal am Tag oder noch häufiger aufzeichnen. Hierdurch wird sichergestellt, dass die von Ihnen befolgte Behandlung Ihre Peak Flow-Messwerte innerhalb des grünen Bereichs hält. Wenn die Diagnosephase kein befriedigendes Ergebnis liefert, wird Ihr Arzt Ihre Behandlung ändern und eine neue Diagnosephase beginnen. Wenn zufriedenstellende Messergebnisse erzielt und ein Aktionsplan eingerichtet worden sind, werden Sie Ihre Peak Flow-Messwerte wahrscheinlich nicht länger aufzeichnen sondern nur noch den Anweisungen des Aktionsplans folgen müssen.**Pflege und Reinigung Ihres Peak Flow Meters**

Ihr Peak Flow Meter sollte für einen Zeitraum von bis zu drei Jahren zuverlässige Messwerte liefern. Nach diesem Zeitraum sollten Sie Ihren Arzt nach einem neuen Gerät fragen. Vermeiden Sie es, auf das Gerät zu drücken, und halten Sie es sauber und staubfrei. Wenn Sie vermuten, dass das Gerät beschädigt ist oder falsche Messwerte liefert, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt. Das Gerät sollte etwa einmal im Monat gründlich gereinigt werden. Schütteln Sie nach der Reinigung des Gerätes darin eventuell noch vorhandenes Wasser heraus und trockenen Sie es mit einem sauberen Tuch. Stellen Sie das Gerät auf das obere Ende und lassen Sie es trockenen, bevor Sie es erneut verwenden.

In der Klinik: Die Kalibrierung Ihres Peak Flow Meters sollte einmal im Jahr im Vergleich mit einem kalibrierten Spirometer getestet werden.

VERSUCHEN SIE NIEMALS, DAS GERÄT AUSEINANDERZUNEHMEN. DIES KANN FALSCH E PEF-MESSWERTE ZUR FOLGE HABEN.

Technische Daten

Material: Wiederverwendbar ABS-Plastik

Genauigkeit: + 10%

Wiederholbarkeit: + 5%

Höchste Flußwiderstand; 0.00384 kPa/Ltr/min @ 720 Ltr/min Standardbereich

0.00205 kPa/Ltr/min @ 300Ltr/min Niederbereich

Standardbereich: 50-800 ltr/min

Lagerung: Temperatur: 0 - 50° C; Relative Luftfeuchtigkeit: 10 % - 95 %

Standards: Zertifiziert zur Einhaltung der Spirometriestandards für expiratorische Peak Flow-Messgeräte der American Thoracic Society (ATS) von 1994.

Garantie

Ihr Peak Flow Meters hat eine Garantie von einem Jahr. Wenn Sie vermuten, dass ein Defekt aufgetreten ist, sollten Sie das Gerät zu Ihrem Arzt bringen und seine Messwerte mit denen eines Spirometers vergleichen. Ersetzen Sie das Gerät wenn es defekt ist oder spätestens nach drei Jahren.

Vitalograph und asmaPLANsind eingetragene Warenzeichen von Vitalograph Ltd.

Italiano

Avvertenze

Nota. Prima di utilizzare il misuratore di picco di flusso Vitalograph, leggere tutte le informazioni contenute in questo manuale.

• Il misuratore di picco di flusso Vitalograph è raccomandato per uso su singoli pazienti.

• Il misuratore di picco di flusso Vitalograph va utilizzato dietro supervisione di un operatore sanitario autorizzato.

• Nota. I sintomi del paziente vanno considerati prioritari rispetto alle letture del misuratore di picco di flusso.

• Se il misuratore di picco di flusso viene utilizzato oltre il periodo di utilizzo raccomandato, la sua accuratezza potrebbe diminuire.

Il controllo dell’asma in collaborazione con il vostro medico

Il vostro medico si prenderà cura di istruirvi nel controllo personale dell’asma. Questo processo avrà inizio al momento della diagnosi e continuerà con tutti i membri del team medico. Il vostro piano d’azione verrà adattato alle vostre esigenze, ma comprenderà quanto segue: informazioni di base sull’asma; la funzione dei farmaci; come usare l’inalatore, il distanziatore e il misuratore di picco di flusso; misure di controllo ambientale; come e quando reagire a un'emergenza.

Il controllo personale dell’asma

Per la maggior parte, i pazienti affetti da asma hanno bisogno di controllare la propria asma almeno due volte al giorno e di disporre di un piano d’azione per mantenerla sotto controllo. Questo opuscolo fornisce informazioni dettagliate sul vostro misuratore di picco di flusso e sul funzionamento del piano d’azione per il controllo personale dell’asma.

Q. Cos’è il picco di flusso?

A. Il picco di flusso è una misura della velocità con cui siete in grado di espellere aria dai polmoni. Il valore del picco di flusso sarà più alto quando state bene e più basso quando le vostre vie respiratorie sono ristrette; di conseguenza i valori del picco di flusso sono un’indicazione utile dell’apertura delle vie respiratorie in qualsiasi momento e dunque della gravità dell’asma. È buona norma misurare il picco di flusso appena alzati e alla sera prima di prendere il broncodilatatore. Anche se è importante come vi sentite e cosa siete in grado di fare, i valori del picco di flusso misurano con precisione le variazioni nella vostra respirazione. I moderni farmaci per l’asma mirano a permettere il massimo valore del picco di flusso possibile, mantenendo i valori nella zona verde; è anche importante cercare di ottenere un picco di flusso stabile, ossia con poca differenza tra i valori misurati al mattino e alla sera e da un giorno all’altro.

Q. Perché è importante misurare il picco di flusso?

A. Molte persone sopra i cinque anni possono trarre benefici dal controllo dell’asma con un misuratore di picco di flusso, che indica quando e in che quantità utilizzare i farmaci calmanti. Inoltre aiuta anche il vostro medico, dato che i valori del picco di flusso permettono di stabilire facilmente se la vostra asma è sotto controllo e quando è necessario modificare la terapia.

Q. Come posso ottenere un piano d’azione?

A. Solo il vostro medico può stabilire il miglior piano d’azione per voi. Normalmente questo sarà preceduto da una valutazione iniziale seguita da una fase diagnostica. Durante la fase diagnostica dovrete registrare i valori del picco di flusso misurati . Il vostro piano d’azione verrà quindi valutato verificando i valori del picco di flusso misurati per diversi giorni. La terapia e/o il piano d’azione potrebbero essere modificati in seguito alla fase diagnostica. Questa procedura potrà essere ripetuta fino a stabilire con sicurezza il piano d’azione ottimale per voi.

Q. Cos’è il mio Valore Normale?

A. Il vostro ‘Valore Normale’ è il massimo valore del picco di flusso che riuscite a ottenere. Questo è il vostro valore ‘100%’ o ‘di riferimento’. Gli standard normativi demografici non sono clinicamente utili nel controllo seriale continuato di un caso individuale di asma.

Il vostro piano d’azione

Il controllo personale dell’asma, che comprende la misurazione regolare del picco di flusso, migliorerà in modo significativo il decorso della vostra asma. Sarà il vostro medico a stabilire il vostro piano d’azione, che dipende dalle vostre condizioni e circostanze individuali.

Solo il medico o l’infermiere specializzato devono compilare l’etichetta del piano d’azione (se fornita) o impostare gli indicatori delle zone colorate (solo per il modello asmaPLAN+).

Il vostro valore massimo del picco di flusso è:_____ L/min BTPS

‘Il vostro valore massimo’ significa il massimo valore del picco di flusso quando state bene.

Aggiornamento del piano d’azione

Dovreste consultare il vostro medico almeno due volte l’anno per verificare eventuali cambiamenti nelle vostre condizioni e, se necessario, modificare il piano d’azione. Se vi trovate il più delle volte nella zona gialla, informate immediatamente il vostro medico.

Come funziona il piano d’azione

Il vostro attuale piano d’azione è scritto su un’etichetta (se fornita) applicata sul retro del vostro misuratore di picco di flusso. Alcuni modelli (asmaPLAN+) dispongono di indicatori scorrevoli delle zone, oppure il vostro medico potrebbe semplicemente applicare ‘etichette delle zone’ sulla scala graduata.

Sopra la linea verde, l’asma è sotto controllo. Il medico indicherà un piano, ad esempio: ‘2 *spruzzi di inalatore preventivo mattina e sera*’ Il valore del picco di flusso nella casella tra la zona verde e quella gialla normalmente è l’80% del vostro valore massimo. Il giallo indica una terapia aggiuntiva, ad esempio: ‘2 *spruzzi di calmante ogni mezz’ora*’.

Tra la zona gialla e quella rossa, questa casella indica il vostro valore PEF (picco di flusso espiratorio) di soglia, normalmente il 60% del vostro valore massimo. Il rosso indica un allarme medico, ad esempio ‘ *prendere mezza pastiglia di steroidi*’ o semplicemente ‘*chiamare il medico*’.

Altitudini estremamente elevate producono misurazioni più basse del 5% circa per 1000 m, ma a causa della riduzione nella densità dell’aria il vostro picco di flusso aumenterà del 5% per 1000 m.

Come usare il misuratore di picco di flusso

1. Alzatevi in piedi (salvo indicazione contraria del medico).

2. Spostate l’indicatore fino in fondo alla scala.

3. Tenete con delicatezza il misuratore sul lato davanti a voi (come illustrato nella figura 2), con la scala dal lato opposto rispetto alla mano. Inspirate il più profondamente possibile. Trattenendo il respiro, mettete in bocca il bocaglio, afferratelo delicatamente tra i denti e chiudete bene le labbra attorno al bocaglio.

4. Non piegate il collo verso il basso.

5. Espirate più FORTE e VELOCEMENTE possibile per un secondo o più. Fate attenzione a non bloccare il bocaglio con la lingua o con i denti. Evitate di sputare: i valori risulterebbero falsati verso l’alto. Durante le misurazioni, il paziente potrebbe notare effetti collaterali quali: vertigini o affaticamento. Qualora si notassero effetti collaterali di questo tipo, interrompere la misurazione.

6. Il valore del picco di flusso è riportato sulla scala accanto all’indicatore. Prendete nota di questo valore e riportate l’indicatore in fondo alla scala.

7. Ripetete tre volte questa operazione e quindi confrontate il valore più alto con il colore della zona corrispondente sul vostro piano d’azione.

8. Durante una fase diagnostica dovrete annotare il valore massimo del picco di flusso su una scheda per il vostro medico.

Significato del valore del picco di flusso

Se i valori misurati scendono spesso sotto i vostri soliti valori, potrebbe essere un sintomo di un peggioramento dell’asma. Allo stesso modo, un aumento della differenza tra i valori misurati al mattino e alla sera potrebbe indicare un peggioramento dell’asma, specialmente se avete anche iniziato a svegliarvi durante la notte con la tosse o il respiro sibilante.

Il vostro piano d’azione personale per l’asma.

Applicate l’etichetta ‘Piano d’azione’ (se fornita) sul retro del misuratore di picco di flusso. Seguendo il piano d’azione sarete in grado di regolare la terapia in base ai valori del picco di flusso misurati. Con un’azione rapida potrete normalmente evitare che si verifichino attacchi d’asma gravi. I valori del picco di flusso misurati verranno a trovarsi all’interno di una delle zone colorate per il controllo personale dell’asma. Seguite le istruzioni del piano d’azione corrispondenti alla zona indicata.

Nota importante: Il piano d’azione deve essere compilato o modificato solo dal medico o dall’infermiere specializzato, quindi è importante portare con voi il misuratore ogni volta che vi recate dal medico. Se state iniziando un nuovo piano d’azione, dovrete mostrare al medico anche la scheda di registrazione del picco di flusso espiratorio.

Il misuratore di picco di flusso modello asmaPLAN+ è dotato di indicatori colorati regolabili sull’etichetta della scala per semplificare il confronto del valore del picco di flusso misurato con la terapia rilevante sul piano d’azione. NON CAMBIATE DA SOLI LA POSIZIONE DEGLI INDICATORI COLORATI. Se questo dovesse verificarsi accidentalmente, rivolgetevi al medico o all’infermiere per assistenza. Il vostro medico potrebbe decidere di coprire gli indicatori con nastro adesivo trasparente per evitare che possano spostarsi accidentalmente. Prima di una sessione di misurazione, verificare che le linguette colorate siano in posizione corretta confrontando la loro posizione rispetto ai valori riportati sull’etichetta del ‘piano d’azione’.

La fase diagnostica

Quando il vostro medico esegue la diagnosi iniziale del vostro disturbo e in caso di miglioramenti o peggioramenti delle vostre condizioni, sarà necessario prendere nota dei valori del picco di flusso due o più volte al giorno per una settimana o più. Questo serve a verificare che la terapia che state seguendo sia in grado di mantenere adeguatamente i valori del picco di flusso nella zona verde. Se la fase diagnostica dovesse rivelarsi insoddisfacente, il medico modificherà la terapia e inizierà una nuova fase diagnostica. Dopo che saranno stati stabiliti valori soddisfacenti e un piano d’azione adatto, probabilmente non dovrete più registrare i valori del picco di flusso, ma semplicemente seguire il vostro piano d’azione.

Pulizia e manutenzione del misuratore di picco di flusso

Il misuratore di picco di flusso è normalmente in grado di fornire misurazioni affidabili per un periodo di tre anni, dopo il quale dovrete chiedere al medico di fornirvi una nuova unità. Evitate di schiacciare il misuratore e mantenetelo pulito e libero da polvere. Se sospettate che l’unità sia danneggiata o fornisca misurazioni scorrette, rivolgetevi immediatamente al medico. È necessario pulire accuratamente l’unità circa una volta al mese. Dopo il lavaggio, scuotete il misuratore per eliminare l’acqua in eccesso e asciugatelo con un panno pulito e asciutto. Prima di riutilizzarla, lasciate asciugare completamente l’unità in posizione verticale.

In ambulatorio: È consigliabile calibrare il misuratore di picco di flusso in ambulatorio una volta ogni anno, confrontandolo con uno spirometro calibrato. NON TENTARE MAI di SMONTARE L’UNITÀ. QUESTO PUÒ PROVOCARE MISURAZIONI SCORRETTE DEL PICCO DI FLUSSO ESPIRATORIO.

Caratteristiche tecniche

Materiale: Plastica ABS riciclabile.

Precisione: + 10%

Riproducibilità: + 5%

Resistenza massima al flusso: 0,00384 kPa/L/min su intervallo standard (720 L/min)
0,00205 kPa/L/min su intervallo basso (300L/min)

Intervallo standard: 50-800 L/min

Immagazzinamento: Temperatura : 0-50°C; Umidità relativa: 10%-95%

Standard: Certificato conforme alla dichiarazione sulla standardizzazione della spirometria del 1994 della American Thoracic Society per quanto applicabile ai misuratori del picco di flusso espiratorio (PFM).

Garanzia

Il misuratore di picco di flusso è garantito per un anno. Se sospettate che sia guasto, portatelo dal vostro medico e confrontatelo con la misurazione di uno spirometro. Se è guasto, sostituite il misuratore; in caso contrario, sostituitelo ogni tre anni.

Vitalograph e asmaPLAN sono marchi depositati di Vitalograph Ltd.

Español

Advertencias

Nota: Lea toda la información de este manual antes de utilizar el medidor de flujo máximo de Vitalograph.

• Se recomienda el medidor de flujo máximo de Vitalograph para uso en un solo paciente.

• El medidor de flujo máximo de Vitalograph se debe utilizar bajo la supervisión de un profesional sanitario autorizado.

• Nota: Los síntomas de los pacientes tienen precedencia sobre las lecturas del medidor de flujo máximo.

• Si el medidor de flujo máximo de Vitalograph se utiliza más tiempo que la duración especificada, es posible que la precisión del dispositivo empeore.

Cuidado del asma en colaboración con el médico

Su médico le explicará en que consiste la autogestión del asma. Ésta comienza después del diagnóstico y continúa con todos los miembros del equipo sanitario. El plan de acción se adaptará a sus necesidades particulares e incluye: fundamentos del asma; funciones de la medicación; técnicas necesarias para usar inhalador, espaciador y medidor de flujo máximo; medidas de control ambiental, y cuándo y cómo tomar medidas de rescate.

El paciente y el asma

La mayoría de la gente con asma debe medirla por lo menos dos veces al día y disponer de un plan de acción para controlarla. Este folleto contiene información detallada sobre el medidor de flujo máximo y el funcionamiento del plan de acción de autogestión del asma.

P. Qué es el flujo máximo?

R. El flujo máximo es una medida de la rapidez con que se puede expulsar el aire de los pulmones. El valor del flujo máximo es más elevado cuando se encuentra bien y más bajo cuando se estrechan las vías respiratorias. Es decir que los valores del flujo máximo son una indicación útil de la abertura de las vías respiratorias en un momento dado, y por lo tanto, de la gravedad del asma. Debe medir el flujo máximo tan pronto como se despierte y por la noche antes de tomar el broncodilatador. Aunque el sentirse bien y poder llevar una vida normal son factores indicativos importantes, el flujo máximo indica con precisión los cambios en la respiración. Los medicamentos modernos para el asma tienen como finalidad mejorar los valores de flujo máximo, manteniéndole en la zona verde. También es importante que tenga un valor constante, es decir, que las diferencias entre los valores de la mañana y de la noche y de un día a otro sean pequeñas.

P. Por qué debo medir el flujo máximo?

R. Muchas personas mayores de 5 años se benefician con el uso del medidor de flujo máximo para controlar el asma, ya que les indica cuando y cómo utilizar la medicación de alivio. También ayuda al médico, ya que le resulta más fácil ver si el asma está bien controlada y si debe cambiar la medicación.

P. Cómo obtener el plan de acción?

R. El médico es la única persona que puede determinar cuál es el mejor plan de acción para el paciente. Es probable que antes de hacerlo realice una valoración, seguida de una fase de diagnóstico. Durante esta fase el paciente deberá registrar sus valores de flujo máximo . Con los valores obtenidos en un plazo de varios días se hace una valoración del plan de acción. Es posible que durante la fase de diagnóstico haya que cambiar el tratamiento o el plan de acción, o ambos. Este procedimiento se repetirá hasta que se obtenga el plan de acción óptimo.

P. Cuál es el valor normal?

A. El “valor normal” es el mejor valor de flujo máximo que se puede alcanzar. Es el valor del “100%” o valor de “referencia”. Los valores estándar de población no son útiles para el control clínico del asma.

Su plan de acción

La autogestión, en la que se incluye el control de flujo máximo, mejorará considerablemente los resultados del asma. El médico decidirá el plan de acción que debe seguir, dependiendo de su estado y circunstancias particulares. Las tareas de completar la etiqueta del plan de acción (cuando se proporcione) y de fijar las zonas de color deslizables (sólo para los modelos asmaPLAN+) deberá realizarlas únicamente el médico o una enfermera especializada.

Su mejor medida del flujo máximo es:_____ L/min BTPS

Por mejor se entiende el flujo máximo más alto cuando se sienta bien.

Actualización del plan de acción

Deberá ir al médico por lo menos dos veces al año para valorar los cambios en su estado y cambiar el plan si fuera necesario. Si se encuentra en la zona amarilla casi todo el tiempo, informe inmediatamente al médico.

Explicación del plan de acción

Su plan de acción actual está escrito en una etiqueta (si se la han dado) que está pegada a la parte posterior del medidor de flujo máximo. Algunos modelos (asmaPLAN+) están equipados con marcadores de zona deslizantes, y en otros el médico puede pegar "etiquetas de zona" sobre la etiqueta de la escala.

Un valor por encima de la zona verde, significa que el asma está bien controlada. En este caso, el médico puede escribir un plan, tal como: ‘*2 soplos del inhalador de prevención por la mañana y por la noche*’

Un valor de flujo máximo en la casilla situada entre las zonas verde y amarilla significa generalmente un 80% del mejor valor.

Un valor en la zona amarilla supone tratamiento adicional, tal como: ‘*2 soplos del inhalador de alivio cada media hora*’

La casilla situada entre la zona amarilla y la roja avisa de que se ha alcanzado el umbral del PEF (flujo espiratorio máximo), que suele ser el 60% del mejor valor. El rojo significa alerta médica, por ejemplo: ‘tomar media tableta de esteroide’ o sencillamente: ‘*llamar al médico*’.

En zonas de gran altitud las medidas bajan aproximadamente un 5% por cada 1000 metros, pero como desciende la densidad del aire, el flujo máximo aumenta en un 5% por cada 1000 metros.

Utilización del medidor de flujo máximo

1. Póngase de pie (si el médico no indica lo contrario).

2. Deslice el puntero hasta la parte inferior de la escala.

3. Sujete con cuidado el medidor delante de la cara (como se muestra en la figura 2) evitando que la mano cubra la escala. Respire hacia dentro todo lo que pueda. Sosteniendo la respiración, sujete la boquilla en la boca, muérdela ligeramente y cierre los labios con firmeza alrededor de la misma.

4. No incline la cabeza hacia abajo.

5. Sople hacia fuera todo lo fuerte y rápido que pueda, durante un segundo como mínimo. Tenga cuidado de no bloquear la boquilla con la lengua o los dientes.

Si se escupe se obtienen resultados erróneos.

El paciente puede experimentar efectos secundarios como mareos o cansancio durante el procedimiento de prueba. Si se presentan, detenga el procedimiento.

6. El puntero indica el valor del flujo máximo en la escala. Anote el valor medido y deslice el puntero de nuevo a la parte inferior de la escala.

7. Repita este proceso tres veces y compare el valor más alto obtenido con la zona de color del plan de acción.

8. Durante la fase de diagnóstico deberá registrar en una tabla los valores de flujo máximo más altos que haya obtenido para entregárselos al médico.

Interpretación del valor del flujo máximo.

Si las medidas caen por debajo de su valor normal, es posible que su asma esté agravándose. Lo mismo sucede cuando aumenta la diferencia entre los valores de la mañana y de la noche, especialmente si se despierta por la noche con tos o silbidos.

Su propio plan de acción.

Pegue su propia etiqueta del plan de acción (si se la han dado) en la parte posterior del medidor de flujo máximo. El seguimiento del plan de acción le permitirá ajustar el tratamiento de acuerdo con sus valores de flujo máximo. Si actúa con rapidez, puede evitar los ataques graves de la enfermedad.

Sus valores del flujo máximo se encontrarán en una de las zonas de color. Siga las instrucciones del plan de ación correspondientes a dicha zona.

Nota importante: Sólo el médico o una enfermera especializada puede rellenar o cambiar su plan de acción, por lo que es importante que lleve el medidor consigo cuando vaya a la consulta. Si está empezando un nuevo plan de acción, el médico tendrá que examinar también la tabla de registro del flujo máximo espiratorio.

El modelo de medidor de flujo máximo asmaPLAN+ incluye deslizadores de color ajustables en la etiqueta de la escala, para simplificar la comparación de los valores del flujo máximo con el tratamiento correspondiente del plan de acción. NO CAMBIE LA POSICIÓN DE LOS DESLIZADORES DE COLOR. Si esto ocurre, póngase en contacto con el médico o con la enfermera. Puede ocurrir que el médico decida cubrir los deslizadores con una banda invisible para evitar que se desplacen inintencionadamente.

Antes de realizar una sesión de prueba, compruebe que las pestañas de color estén en la posición correcta comparándolas con los valores numéricos en la etiqueta del plan de acción.

La fase de diagnóstico

Cuando el médico diagnostica su enfermedad y a medida que ésta mejora o empeora, es necesario que registre los valores de flujo máximo dos o más veces al día, por lo menos. El objetivo es conseguir que el tratamiento administrado mantenga sus valores de flujo máximo en la zona verde. Si la fase de diagnóstico no da resultados satisfactorios, el médico cambiará el tratamiento y empezará una nueva fase. Una vez que se obtienen valores satisfactorios y se establece un plan de acción, ya no tendrá que registrar sus valores de flujo máximo; simplemente tiene que seguir el plan de acción.

Cuidado y limpieza del medidor de flujo máximo

El medidor de flujo máximo seguirá dando medidas fiables por un máximo de tres años, al cabo de los cuales deberá pedirle al médico una unidad nueva. Evite aplastar la unidad y manténgala limpia y sin polvo. Si sospecha que está averiada o que las medidas son incorrectas, contacte inmediatamente con el médico. Limpie la unidad a fondo por lo menos una vez al mes. Después de lavarla, sacuda la unidad para eliminar el exceso de agua y séquela con un paño limpio y seco. Ponga la unidad en posición vertical y déjela secar al aire antes de utilizarla.

La calibración del medidor de flujo máximo debe revisarse anualmente en la clínica con un espirómetro calibrado.

NO TRATE DE DESMONTAR LA UNIDAD. PODRÍA DAR LUGAR A MEDIDAS ERRÓNEAS.

Especificaciones técnicas

Material: plástico ABS reciclable

Precisión: + 10%

Repetibilidad: + 5%

Máxima resistencia al flujo: 0.00384 kPa/L/min a 720 L/min, intervalo normal 0.00205 kPa/L/min a 300L/min, intervalo inferior

Intervalo normal: 50 - 800 L/min

Almacenamiento: Temperatura: 0-50°C; Humedad relativa: 10%-95%

Normas: Certificado de conformidad con la declaración de normalización de espirometría 1994 para medidores del flujo máximo de la American Thoracic Society.

Garantía

El medidor de flujo máximo está garantizado por un año. Si sospecha que tiene algún fallo, deberá llevarlo al médico para contrastar las medidas con un espirómetro. Sustituya el medidor si está defectuoso, de lo contrario deberá sustituir la unidad cada tres años.

Vitalograph y asmaPLANson marcas registradas de Vitalograph Ltd.

Português

Advertências

Nota: Leia toda a informação contida neste manual antes de utilizar o Fluxómetro Vitalograph

• Recomenda-se que cada Fluxómetro Vitalograph seja utilizado por apenas um doente.

• O Fluxómetro Vitalograph deve ser usado sob a supervisão de um profissional de cuidados de saúde qualificado.

• Nota: Os sintomas dos doentes têm precedência em relação às leituras do Fluxómetro.

• Se o Fluxómetro Vitalograph for utilizado para além da sua vida útil, a precisão do dispositivo pode deteriorar-se.

Tratamento da Asma em Associação com o seu Médico

O seu médico irá aproveitar para o educar no Auto Tratamento da sua asma. Isto terá início na altura do diagnóstico e continua com todos os elementos da equipa de cuidados de saúde. O seu Plano de Acção será feito à medida das suas necessidades, mas irá incluir: factos essenciais sobre a asma; o papel da medicação; destreza necessária para utilizar o seu inalador, separador e Fluxómetro, medidas de controlo ambiental; quando e como tomar medidas preventivas.

Você e a Sua Asma

A maioria das pessoas com asma precisa de monitorizar esta pelo menos duas vezes ao dia e de ter um plano de acção para a manter sob controlo. Este folheto oferece informação detalhada sobre o seu Fluxómetro e como funciona o Plano de Acção do Auto Tratamento.

P. O Que é Fluxo Máximo?

R. Fluxo Máximo é uma medição da rapidez com que pode expirar ar dos seus pulmões. O resultado do seu fluxo máximo será mais alto quando você estiver bem, e mais baixo quando as suas vias respiratórias se estreitarem. Os resultados de fluxo máximo são um indicador útil relativamente à abertura das suas vias respiratórias num dado momento e consequentemente, da gravidade da sua asma. Deve medir o fluxo máximo logo que acordar e à noite antes de tomar o seu bronco-dilatador.

Muito embora a forma como se sente e aquilo que possa fazer sejam importantes, os resultados de fluxo máximo mostram com precisão como a sua respiração muda. Os modernos medicamentos para a asma pretendem dar-lhe o melhor resultado de fluxo máximo possível, mantendo-o na zona verde. É também importante para obter fluxo máximo estável, isto é pequena diferença entre resultados da manhã, da noite e do dia a dia.

P. Porque é que preciso de medir o meu fluxo máximo?

R. Muitas pessoas com mais de cinco anos de idade beneficiam por monitorizar a asma com um Fluxómetro, indicando quando e qual a quantidade de medicação de alívio a tomar. Ajuda também o seu médico porque os resultados de fluxo máximo facilitam o controlo da asma e quando houver necessidade para mudar de tratamento.

P. Como é que obtenho um Plano de Acção?

R. Apenas o seu médico pode determinar o melhor Plano de Acção para si. Este provavelmente será precedido por uma avaliação inicial seguida da fase de diagnóstico. Durante a fase de diagnóstico você irá precisar de registar os seus resultados de fluxo máximo . O seu Plano de Acção é depois avaliado por comparação aos seus resultados de fluxo máximo ao longo de vários dias. O seu tratamento e/ou Plano de Acção podem ser alterados a seguir à fase de diagnóstico. Este procedimento pode ser repetido até ser atingido o Plano de Acção ideal.

P. Qual é o meu Valor Normal?

R. O seu ‘Valor Normal’ é o melhor valor de Fluxo Máximo que consegue alcançar. Isto é os seus ‘100%’ ou valor ‘referência’. Os padrões normativos da população não são clinicamente úteis numa monitorização constante da sua asma.

O Seu Plano de Acção

O Auto Tratamento incluindo monitorização de fluxo máximo melhoram de forma significativa o resultado da sua asma. O seu médico irá decidir do seu Plano de Acção, que depende das suas circunstâncias e condições individuais.

Apenas o seu médico ou enfermeiro especialista devem preencher a etiqueta do Plano de Acção (sempre que fornecida) ou conjunto de zonas de cores deslizantes. (apenas no modelo asmaPLAN+).

O seu melhor Fluxo Máximo medido é: _____ L/min BTPS

O seu Melhor significa o mais elevado Fluxo Máximo quando você se sente bem.

Atualizar o Seu Plano de Acção

Você deve ir ao seu médico pelo menos duas vezes por ano para avaliar quaisquer mudanças na sua condição e mudar o seu plano se for necessário. Se você se encontrar na zona amarela a maior parte do tempo, informe de imediato o seu médico.

Compreender o seu Plano de Acção

O seu actual Plano de Acção é anotado na etiqueta (sempre que fornecida) que é afixada à parte de trás do seu Fluxómetro. Alguns modelos (asmaPLAN+) possuem marcadores de zona deslizantes ou o seu médico pode simplesmente colar as ‘etiquetas de zona’ na etiqueta de escala.

Acima do limite verde, a sua asma está bem controlada. O seu médico escreve num plano, tal como: ‘*2 sopros no inalador de prevenção de manhã e à noite*’ O valor de Fluxo Máximo na caixa entre as zonas verde e amarela é normalmente 80% do seu melhor.

Amarelo significa tratamento adicional tal como: ‘*2 sopros no lenitivo de meia em meia hora*’.

Entre amarelo e vermelho, esta caixa mostra o limiar do valor de aviso de Fluxo Expiratório Máximo que é normalmente 60% do seu melhor. Vermelho significa alerta médico, ou seja ‘*tome meio esteróide*’ ou simplesmente ‘*contacte o seu médico*’.

Grandes altitudes dão leituras mais baixas de cerca de 5% por 1000 m, mas devido à menor densidade de ar o seu fluxo máximo aumenta em 5% por 1000 m.

Como usar o seu Fluxómetro

1. Coloque-se de pé (salvo instrução contrária do seu médico).

2. Deslize o ponto para o fundo da escala.

3. Segure ligeiramente o medidor na ponta à sua frente, (como indicado na figura 2) com a escala afastada da sua mão. Inspire o mais profundamente possível. Sustenha a respiração, coloque o bocal na sua boca, prenda-o ligeiramente, e feche os lábios à volta dele.

4. Não dobre o pescoço para baixo.

5. Sobre com MUITA FORÇA e o mais RAPIDAMENTE que puder durante um segundo ou mais. Tenha cuidado em não bloquear o bocal com a sua língua ou os dentes. Cuspir dá leituras elevadas enganadoras. O doente pode experimentar efeitos secundários tais como vertigem ou fadiga, durante a realização do teste. Se tal ocorrer, interrompa o procedimento.

6. O seu fluxo máximo é mostrado numa escala por comparação ao ponteiro. Anote a leitura e deslize o ponteiro de volta para o fundo da escala.

7. Faça isso três vezes depois compare o resultado mais elevado com a zona colorida no seu Plano de Acção.

8. Durante uma fase de diagnóstico, você deve registar a sua leitura de fluxo máximo mais elevada num gráfico para o seu médico.

Entender o Resultado de Fluxo Máximo

Se os seus resultados descerem com frequência abaixo dos seus valores habituais, pode ser um sinal que a sua asma se esteja a agravar. De igual modo, grandes diferenças entre os resultados matinais e da noite significam que a sua asma se está a agravar, em especial se você começar a acordar de noite com tosse ou respiração ruidosa.

O seu próprio Plano de Acção contra a Asma.

Afixe a sua etiqueta de ‘Plano de Acção’ (sempre que fornecida) na parte de trás do seu Fluxómetro. Seguir o Plano de Acção permite-lhe ajustar o seu tratamento de acordo com os seus resultados de fluxo máximo. Se agir rapidamente, pode prevenir a ocorrência de ataques asmáticos graves.

Os seus resultados de fluxo máximo descem dentro de uma das zonas coloridas do Auto Tratamento. Siga as instruções do Plano de Acção que se aplicam a cada zona colorida.

Nota Importante: Apenas o seu médico ou enfermeiro especialista devem preencher ou alterar o seu Plano de Acção, por isso é importante levar o fluxómetro consigo sempre que for ao médico. Se estiver a iniciar um novo Plano de Acção o seu médico precisa de ver também o Gráfico de Registo de Fluxo Expiratório Máximo. O modelo de Fluxómetro asmaPLAN+ inclui cursores coloridos ajustáveis na etiqueta da escala para simplificar a verificação do seu resultado de Fluxo Máximo com o tratamento relevante no seu Plano de Acção. NÃO MUDE A POSIÇÃO DOS CURSORES COLORIDOS. Se tal ocorrer inadvertidamente, contacte o seu médico ou enfermeiro especialista para obter conselhos. O seu médico pode decidir cobrir os cursores com fita invisível para evitar que sejam deslocados acidentalmente.

Antes de efectuar uma sessão de teste, certifique-se de que os separadores coloridos estão na posição correcta, verificando se estes correspondem aos valores numéricos constantes da sua etiqueta do Plano de Acção.

A Fase de Diagnóstico

Quando o seu médico diagnosticar em primeira mão a sua condição e à medida que a sua doença melhora ou piora, é necessário o registo dos resultados de fluxo máximo duas a três vezes por dia durante uma semana ou mais. Isto para garantir que o tratamento que você está a seguir mantém de forma adequada os seus resultados de fluxo máximo dentro da zona verde. Se a fase de diagnóstico demonstrar ser insatisfatória, o seu médico muda o tratamento e dá início a uma nova fase de diagnóstico. Após se estabelecerem resultados satisfatórios e um Plano de Acção, provavelmente não lhe será mais pedido que registre os seus resultados de fluxo máximo, mas para que siga simplesmente o seu Plano de Acção.

Cuidados e Limpeza do seu Fluxómetro

O seu Fluxómetro deve continuar a dar medições fiáveis durante três anos, após o que deve pedir ao seu médico uma nova unidade. Evite esmagar a unidade e mantenha-a limpa e longe das poeiras. Se suspeitar que a unidade está danificada ou faz medições incorrectamente, contacte de imediato o seu médico. A unidade deve ser muito bem limpa todos os meses. Após a limpeza, retire o excesso de água e limpe-a com um pano limpo e seco. Coloque-a sobre a extremidade e deixe secar antes de voltar a usar.

Na clínica: A calibragem do seu Fluxómetro deve ser verificada na clínica anualmente por comparação a um espirómetro calibrado.

NUNCA TENTE DESMONTAR A UNIDADE. ISTO PODE ORIGINAR RESULTADOS DE FLUXO EXPIRATÓRIO MÁXIMO ERRÓNEOS.

Especificações Técnicas

Material: Plástico ABS reciclável.

Precisão: + 10%

Fidelidade: + 5%

Maior resistência ao fluxo: Variação normal 0,00384 kPa/L/min @ 720 L/min

Variação baixa 0,00205 kPa/L/min @ 300L/min

Variação Normal: 50-800 L/min

Armazenamento: Temperatura : 0-50°C; Humidade Relativa: 10%-95%

Normas: Certificado em conformidade com a declaração de Standardização de Espirometria da Sociedade Torácica Americana 1994 como aplicável a Fluxómetros expiratórios.

Garantia

O seu Fluxómetro tem garantia de um ano. Se suspeitar que tenha ocorrido um defeito deve levar o seu Fluxómetro ao seu médico e testá-lo por comparação às leituras de espirómetro. Substitua o Fluxómetro se tiver defeito, caso contrário substitua-a de 3 em 3 anos.

Vitalograph e asmaPLAN são marcas registadas de Vitalograph Ltd.

Nederlands

Waarschuwingen

Opmerking: neem de hele handleiding goed door voordat u de Vitalograph Peak-flow meter in gebruik neemt.

• Aanbevolen wordt de Vitalograph Peak-flow meter voor één patiënt te gebruiken .

• De Vitalograph Peak-flow meter moet onder toezicht van een deskundige gezondheidszorgmedewerker worden gebruikt.

• Opmerking: er moet meer belang worden gehecht aan de symptomen van de patiënt dan aan de scores op de Peak-flow meter.

• Als de Vitalograph Peak-flow meter langer wordt gebruikt dan de opgegeven levensduur, heeft dit mogelijk nadelige gevolgen voor de nauwkeurigheid van het apparaat.

Astmabehandeling in samenwerking met uw arts

Uw arts trekt tijd uit om u te leren hoe u zelf uw astma onder controle kunt houden. Dit proces begint bij het vaststellen van de diagnose en wordt voortgezet in samenwerking met alle teamleden in de gezondheidszorg. Uw actieplan wordt specifiek afgestemd op uw behoeften en omvat tevens: basisfeiten over astma; functies van medicijnen; vaardigheden die u nodig hebt voor uw inhaler, spacer en Peak-flow meter, maatregelen voor het beheer van de omgeving en wanneer en hoe reddingsacties te ondernemen.

U en uw astma

De meeste mensen met astma moeten hun astma minstens tweemaal per dag controleren en een actieplan hebben om deze in bedwang te houden. Deze folder geeft gedetailleerde informatie over de Peak-flow meter en hoe het Actieplan voor zelfcontrole werkt.

V. Wat is Peak-flow?

A. Peak-flow is een meting van de snelheid waarmee u lucht uit uw longen kunt blazen.

Uw Peak-flow score is hoger als u zich goed voelt en lager wanneer uw luchtwegen zich vernauwen. Peak-flow scores zijn daarom een nuttige indicatie van de openheid van uw luchtwegen op een bepaald moment en daarom van de hevigheid van uw astma. U moet uw Peak-flow meten zodra u wakker wordt en 's avonds voordat u de bronchodilator neemt.

Hoewel hoe u zich voelt en wat u kunt doen belangrijk zijn, de Peak-flow scores laten nauwkeurig zien hoe uw ademhaling verandert. Moderne geneesmiddelen voor astma streven ernaar u de beste Peak-flow score te geven en u in de groene zone te houden. Het is tevens belangrijk naar een stabiele Peak-flow te streven, d.w.z. dat er weinig verschil is tussen ochtend- en avondscores en van dag tot dag.

V. Waarom moet ik mijn Peak-flow meten?

A. Veel mensen boven de 5 jaar hebben baat bij het controleren van hun astma met een Peak-flow meter die aangeeft hoe vaak zij hun verlichtende medicatie moeten gebruiken. Uw arts is er ook mee geholpen omdat Peak-flow scores het gemakkelijker maken te zien hoe goed uw astma beheerd wordt en wanneer de behandeling gewijzigd moet worden.

V. Hoe kom ik aan een actieplan?

A. Alleen uw arts kan bepalen wat het beste actieplan voor u is. Hier gaat waarschijnlijk een eerste beoordeling aan vooraf, gevolgd door een fase voor de diagnose. Tijdens de fase voor de diagnose moet u uw Peak-flow scores noteren . Uw actieplan wordt dan samengesteld op grond van uw Peak-flow scores gedurende verscheidene dagen. Uw behandeling en/of actieplan kunnen gewijzigd worden na de diagnose. Deze procedure kan herhaald worden totdat het optimale actieplan voor u is vastgesteld.

V. Wat is mijn Normale waarde?

A. A. Uw ‘Normale waarde’ is de beste Peak-flow waarde die u kunt bereiken. Dit is uw ‘100%’ of ‘referentie’ waarde. Normatieve standaards met betrekking tot de bevolking zijn klinisch niet bruikbaar bij de constante seriële controle van uw astma.

Uw actieplan

Zelfcontrole inclusief Peak-flow registratie heeft een belangrijke verbetering van uw astmatische conditie tot gevolg. Uw arts bepaalt uw actieplan, dat gebaseerd is op uw individuele conditie en omstandigheden. Alleen uw arts of gespecialiseerde verpleger mag het etiket van uw actieplan invullen (waar van toepassing) en de verschuivende kleurzones (alleen voor asmaPLAN+ model) instellen.

Uw beste gemeten Peak-flow is: _____l/min BTPS

Uw beste betekent de hoogste Peak-flow als u zich goed voelt.

Uw actieplan bijwerken

U moet uw arts minstens tweemaal per jaar bezoeken om wijzigingen in uw conditie vast te laten stellen en uw plan wanneer nodig te wijzigen. Als u zich meestal in de gele zone bevindt, neem dan onmiddellijk contact op met uw arts.

Uw actieplan begrijpen

Uw huidige actieplan staat op een etiket (indien van toepassing) dat op de achterkant van uw Peak-flow meter zit. Sommige modellen (asmaPLAN+) hebben verschuivende zonemarkeringen of uw arts plakt eenvoudig 'zone-etiketten' op het schalingsetiket.

Boven de groene grens is uw astma goed onder controle. Uw arts schrijft bijvoorbeeld in het plan: ‘*2 trekken preventer inhaler 's morgens en 's avonds'* De Peak-flow waarde binnen het bereik tussen groen en geel is gewoonlijk 80% van uw beste resultaat. Geel betekent aanvullende behandeling zoals: ‘*2 trekken reliever elk half uur'*. Tussen geel en rood toont het gebied van uw waarschuwingsdrempelwaarde PEF (Peak Expiratory Flow) die gewoonlijk 60% van uw beste resultaat is. Rood betekent medisch alarm, d.w.z. ‘*neem halve steroidtablet'* of ‘*neem contact op met uw arts'*. Naarmate u in hoger gelegen gebieden komt, resulteert dit in lagere waarden van circa 5% per 1000m, maar in verband met afgenomen luchtdichtheid neemt uw Peak-flow toe met 5% per 1000m.

Hoe u de Peak-flow meter gebruikt

1. Ga staan (tenzij uw arts anders adviseert).

2. Schuif de wijzer naar de onderkant van de schaal.

3. Houd de meter voorzichtig aan de rand vast en voor u uit, (zoals getoond wordt in afbeelding 2) met de schaal van uw hand af. Adem zo diep mogelijk in. Terwijl u uw adem inhoudt, plaatst u het mondstuk goed in uw mond en bijt u er licht op en sluit u uw lippen er stevig omheen.

4. Buig uw nek niet.

5. Adem gedurende een seconde of meer zo HARD en zo SNEL als u kan uit. Zorg ervoor dat u het mondstuk niet met uw tong of tanden afsluit. Spugen resulteert in onjuiste hoge waarden. Tijdens de test kan de patiënt last krijgen van bijwerkingen zoals duizeligheid of vermoeidheid. In dit geval stopt u de test.

6. De wijzer geeft uw Peak-flow op de schaal aan. Noteer de waarde en schuif de wijzer terug naar de onderkant van de schaal.

7. Doe dit drie keer en vergelijk vervolgens de hoogste score met de zonekleur op uw actieplan.

8. Tijdens de diagnosefase voor moet u uw hoogste Peak-flow waarde voor uw arts op een kaart aantekenen.

Wijs worden uit uw Peak-flow score

Als uw scores vaak beneden uw normale waarde vallen, kan dit een teken zijn dat uw astma erger wordt. Evenzo kunnen grotere verschillen tussen ochtend- en avondscores betekenen dat uw astma verergert, in het bijzonder als u tijdens de nacht hoestend of kortademig wakker wordt.

Uw eigen astma actieplan

Bevestig uw ‘actieplan’-etiket (waar van toepassing) op de achterkant van de Peak-flow meter. Het opvolgen van het actieplan stelt u in staat uw behandeling aan de hand van uw Peak-flow scores aan te passen. U kunt meestal, als u snel handelt, ernstige astmaaanvallen voorkomen. Uw Peak-flow scores vallen binnen een van de kleurenzones van het zelfcontrolesysteem.Volg de actieplaninstructies die van toepassing zijn op die kleurzone.

Belangrijke aantekening: Alleen uw arts of uw gespecialiseerde verpleger mag uw actieplan invullen of wijzigen, dus het is belangrijk dat u uw meter meebrengt als u uw arts bezoekt. Als u een nieuw actieplan begint, dan moet uw arts tevens uw aantekenkaart met de PEF (Peak Expiratory Flow) zien. Het asmaPLAN+ Peak-flow meter model omvat aanpasbare gekleurde schuiven op het schaaletiket ter vereenvoudiging van de verwijzing van uw Peak-flow score naar de relevante behandeling in uw actieplan. WIJZIG DE POSITIE VAN DE GEKLEURDE SCHUIVEN NIET ZELF. Als dit per ongeluk gebeurt, neem dan contact op met uw arts of gespecialiseerde verpleger voor advies. Uw arts besluit wellicht de schuiven met doorzichtig plakband af te dekken om te voorkomen dat deze per ongeluk verschuiven. Voordat u een test uitvoert, moet u ervoor zorgen dat de gekleurde tabs zich op de juiste plaats bevinden. Dit doet u door te controleren of deze overeenkomen met de numerieke waarden van het etiket van uw actieplan.

De fase voor de diagnose

In het begin wanneer uw arts een diagnose voor uw conditie vaststelt en als uw conditie verbetert of erger wordt, dient u uw Peak-flow scores gedurende een week of langer twee of meer keer per dag te noteren. Dit is om ervoor te zorgen dat de behandeling die u krijgt uw Peak-flow score voldoende in de groene zone houdt. Als de fase voor de diagnose onbevredigend blijkt te zijn, dan zal uw arts de behandeling wijzigen en een nieuwe fase voor diagnose beginnen. Nadat bevredigende scores en een actieplan zijn vastgesteld wordt waarschijnlijk niet langer van u verlangd dat u uw Peak-flow scores noteert, maar hierna volgt u gewoon het actieplan.

Onderhoud en reiniging van de Peak-flow meter

Uw Peak-flow meter zou gedurende 3 jaar betrouwbare metingen moeten geven, na welke periode u uw arts om een nieuw apparaat moet vragen. Vermijd dat het apparaat samen wordt gedrukt en houd het schoon en stofvrij. Als u vermoedt dat het apparaat beschadigd is of onjuiste metingen geeft, neem dan onmiddellijk contact op met uw arts. Het apparaat moet ongeveer eens per maand grondig gereinigd worden. Schud na het schoonmaken al het water eruit en droog het af met een schone droge doek. Zet het apparaat op zijn kop en laat het uitdrogen voordat u het opnieuw gebruikt.

Kliniekcontrole: de kalibratie van uw Peak-flow meter moet jaarlijks in de kliniek gecontroleerd worden aan de hand van een gekalibreerde spirometer.

PROBEER NOOIT HET APPARAAT TE ONTMANTELEN. DIT KAN FOUTIEVE PEF (PEAK EXPIRATORY FLOW) SCORES TOT GEVOLG HEBBEN.

Technische specificaties

Materiaal: Recycleerbaar ABS plastic.

Nauwkeurigheid: + 10%

Repeteervermogen: + 5%

Hoogste luchtstroomweerstand: 0.00384 kPa/L/min @ 720 L/min - Standaard bereik
0.00205 kPa/L/min @ 300L/min - Laag bereik

Standaard bereik: 50-800 l/min

Opslag: temperatuur: 0-50°C

relatieve vochtigheid: 10%-95%

Standaard: Certificaat van aanpassing aan de verklaring uit 1994 van de Amerikaanse Thoracic Society Standardization voor spirometers waar van toepassing op ademhalings-PFM's.

Garantie

Uw Peak-flow meter heeft een jaar garantie. Indien u vermoedt dat er een gebrek is ontstaan, dan moet u de PFM naar uw arts brengen en deze vergelijken met de weergave op een spirometer. Vervang de PFM als deze gebreken vertoont of na elke drie jaar.

Vitalograph en asmaPLAN zijn geregistreerde handelsmerken van Vitalograph Ltd.