

3130170

CE 0197



CARE AND USE OF YOUR PEAK FLOW METER

It is important to keep your Peak Flow Meter clean when in use. This should be cleaned at least once every six months and thoroughly if it has not been used for some time, fungal growths may otherwise occur. The Mouthpiece is detachable and should be disinfected before each use using a proprietary disinfectant solution such as Dettol. The OMRON PFM20 Peak Flow Meter is designed for single patient use.

Technical Information The OMRON PFM20 Peak Flow Meter conforms to ISO 23747 and the NAEPP Guidelines. Accuracy: Better than 10% or 10l/min. Readings expressed as BTPS values. Maximum resistance to flow 0.35 kPa/l/s. Store in a dry place.

SOIN ET UTILISATION DE VOTRE DÉBITMÈTRE Il est important de garder votre débitmètre propre en période d'utilisation. Il devrait être nettoyé au moins une fois tous les six mois et avec soin s'il n'a pas été utilisé depuis un certain temps. Le débitmètre PFM20 est conçu pour une utilisation individuelle. Des moisissures peuvent se former si l'appareil n'a pas été nettoyé pendant un certain temps.

Renseignements techniques - l'PFM20 est conforme à la norme ISO 23747 et aux directives du NAEPP (National Asthma Education and Prevention Program, Programme national d'éducation et de prévention de l'asthme aux Etats-Unis). Précision : supérieure à 10 % ou 10 l/min. Résultats exprimés en valeurs BTPS (pression et température corporelle, sous saturation de vapeur d'eau). Résistance maximale à l'écoulement de 0,35 kPa/l/s. À conserver dans un endroit propre et sec.

PFLÈGE UND VERWENDUNG IHRES PEAK FLOW METER Es ist wichtig, dass die Sauberkeit Ihres Peak Flow Meter während des Gebrauchs gewährleistet ist. Das Gerät sollte mindestens alle 6 Monate gereinigt werden, ebenso, wenn es längere Zeit nicht benutzt wurde, da es sonst zu Pilzbelägen kommen kann. Das PFM20 Peak Flow Meter sollte immer nur von einem Patienten benutzt werden.

PFM20 PEAK-FLOW HUIPUUVIRTUUSMITTARIIN HUOLTO JA KÄYTTÖ Huippuvirtauslukeman perusteella PFM20 on stato studiato per monosio sul paziente. Se lo strumento non è stato pulito per un po' di tempo, si potranno sviluppare funghi.

Informazioni tecniche - PFM20 è conforme a ISO 23747 e alle linee guida del NAEPP. Accuratezza: Superiore al 10% o 10 l/min. Letture espresse come valori BTPS. Massima resistenza al flusso 0,35 kPa/l/s. Conservare in luogo pulito e asciutto.

ZORG EN GEBRUIK VAN UW PEAK FLOW METER Het is belangrijk om uw Peak Flow Meter schoon te houden in gebruik. Deze moet minstens om de zes maanden worden gereinigd, en grondiger indien de meter voor een lange periode niet wordt gebruikt. De PFM20 Peak Flow Meter is ontworpen voor gebruik door één patiënt. Als het instrument niet regelmatig wordt gereinigd zou schimmel kunnen optreden.

CUIDADO Y USO DE SU MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO Es importante mantener limpio su Medidor de Flujo Máximo cuando lo esté utilizando. Debe limpiarse a fondo como mínimo una vez cada seis meses si no se ha utilizado durante algún tiempo. El medidor de flujo máximo PFM20 ha sido diseñado para ser usado en un solo paciente. Si el instrumento permanece sin limpiar durante cierto tiempo se podrán formar cultivos de hongos.

Información técnica - El PFM20 satisface la norma ISO 23747 y las directrices del NAEPP. Precisión: Superior al 10% o 10 l/min. Las lecturas se expresan en valores BTPS. Máxima resistencia al flujo de 0,35 kPa/l/s. Almacenar en un lugar limpio y seco.

CUIDADOS E UTILIZAÇÃO DO SEU MEDIDOR DE FLUXO MÁXIMO É importante conservar o seu Medidor de Fluxo Máximo limpo quando em utilização. Deverá ser limpo pelo menos de seis em seis meses, e profundamente, caso não esteja em uso há algum tempo. O Medidor de Fluxo Máximo PFM20 destina-se a ser utilizado num único doente. Poderá verificar-se crescimento de fungos se o instrumento não vier sido limpo durante algum tempo.

Informações técnicas - O PFM20 adere às directrizes ISO 23747 e NAEPP. Precisão: Mais de 10% ou 10 l/min. Leituras exprimidas como valores BTPS (temperatura do corpo, pressão do ambiente). Resistência máxima à corrente: 0,35 kPa/l/s. Armazenar em local limpo e seco.

YOUR PEAK FLOW METER Your OMRON PFM20 Peak Flow Meter will help you to monitor your asthma by measuring your peak flow. This leaflet explains how to use your Peak Flow Meter, and how to record the readings. With careful use the OMRON PFM20 would be expected to last for two years.

VOTRE DÉBITMÈTRE DE POINTE (PEAK FLOW METER) Votre débitmètre PFM20 vous permettra de contrôler votre asthme par la mesure de votre pic expiratoire. Cette brochure vous explique comment utiliser votre PFM20 et comment noter vos résultats. Lorsque le PFM20 est utilisé avec soin, la durée de vie de l'appareil est de deux ans.

IHR (PEAK FLOW METER) Ihr PFM20 Peak Flow Meter wird Ihnen dabei helfen, Ihr Asthma zu überwachen, indem es die Höchstwerte Ihres Peak Flow Spitzensfluss misst. Dieser Prospekt erläutert den Gebrauch des PFM20 Peak-Flow Meter und wie Sie Ihre Werte eintragen können. Das Peak Flow Meter hat bei schonender Behandlung eine Lebensdauer von mindestens 2 Jahren.

MISURATORE DI PICCO DI FLUSSO (PEAK FLOW METER) Il misuratore di picco di flusso PFM20 è un apparecchio semplice ad usare e permette la misurazione del massimo flusso espiratorio. Queste note sono state scritte per aiutarla ad usare correttamente il PFM20 e il modulo di controllo. Usato correttamente PFM20 dura 2 anni e più.

UW PEKSTROOMMETER (PEAK FLOW METER) Uw PFM20 piekstroommeter zal u door het meten van uw piekademhaling helpen bij de controle van uw astma. Deze folder legt uit hoe u de piekstroommeter moet gebruiken en hoe u de aflezingen moet optekenen. Met zorg gebruikt u uw Peak Flow Meter ongeveer 2 jaar meegaan.

MEDIDOR DE FLUJO (PEAK FLOW METER) El medidor de flujo PFM20 facilita la obtención de una serie de valores de flujo máximo que ayudan a seguir la evolución del asma. El presente folleto indica cómo utilizar el medidor de flujo y anotar los valores obtenidos. Con un cuidadoso uso, se estima que el PFM20 dure 2 años.

MEDIDOR DE FLUSSO O medidor de fluxo PFM20 facilita a obtenção de uma série de valores que ajudam a seguir a evolução do asma. Este folheto explica como utilizar o medidor de fluxo e como anotar os valores obtidos. Se usado com cuidado este medidor de fluxo deverá durar 2 anos.

ΠΙΚΦΛΟΥΜΕΤΡ (PEAK FLOW METER) Πικφλουμέτρ OMRON PFM20 βοηθάει να μετρήσετε το μέγιστο ροή αέρα, μετράτε την ένταση της εκπνευστικής ροής. Το φυλλάδιο αυτό εξηγεί πώς να χρησιμοποιείτε το ροόμετρο σας, και πώς να καταγράφετε τις μετρήσεις. Με προσεκτική χρήση το ζώνιο αέρα θα αναμένεται να διαρκεί για δύο χρόνια.

PEAK FLOW METER HuiPUUVirtausmittari PEF-mittari helpottaa astman seuraamista ja käytettävien lääkkeiden tehon. HuiPUUVirtauslukeman perusteella PFM20 on stato studiato per monosio sul paziente. Se lo strumento non è stato pulito per un po' di tempo, si potranno sviluppare funghi.

PEAK FLOW METER HuiPUUVirtausmittari PEF-mittari helpottaa astman seuraamista ja käytettävien lääkkeiden tehon. HuiPUUVirtauslukeman perusteella PFM20 on stato studiato per monosio sul paziente. Se lo strumento non è stato pulito per un po' di tempo, si potranno sviluppare funghi.

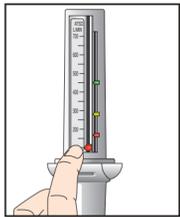
PEAK FLOW METER HuiPUUVirtausmittari PEF-mittari helpottaa astman seuraamista ja käytettävien lääkkeiden tehon. HuiPUUVirtauslukeman perusteella PFM20 on stato studiato per monosio sul paziente. Se lo strumento non è stato pulito per un po' di tempo, si potranno sviluppare funghi.

PEAK FLOW METER HuiPUUVirtausmittari PEF-mittari helpottaa astman seuraamista ja käytettävien lääkkeiden tehon. HuiPUUVirtauslukeman perusteella PFM20 on stato studiato per monosio sul paziente. Se lo strumento non è stato pulito per un po' di tempo, si potranno sviluppare funghi.

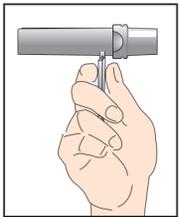
PEAK FLOW METER HuiPUUVirtausmittari PEF-mittari helpottaa astman seuraamista ja käytettävien lääkkeiden tehon. HuiPUUVirtauslukeman perusteella PFM20 on stato studiato per monosio sul paziente. Se lo strumento non è stato pulito per un po' di tempo, si potranno sviluppare funghi.

PEAK FLOW METER HuiPUUVirtausmittari PEF-mittari helpottaa astman seuraamista ja käytettävien lääkkeiden tehon. HuiPUUVirtauslukeman perusteella PFM20 on stato studiato per monosio sul paziente. Se lo strumento non è stato pulito per un po' di tempo, si potranno sviluppare funghi.

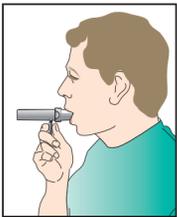
PEAK FLOW METER HuiPUUVirtausmittari PEF-mittari helpottaa astman seuraamista ja käytettävien lääkkeiden tehon. HuiPUUVirtauslukeman perusteella PFM20 on stato studiato per monosio sul paziente. Se lo strumento non è stato pulito per un po' di tempo, si potranno sviluppare funghi.



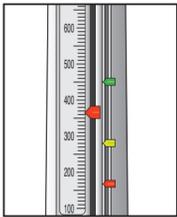
1 If required insert a mouthpiece into the meter. Ensure the pointer is set at Zero.



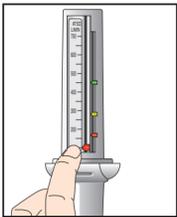
2 Hold the Peak Flow Meter so that your fingers are clear of the scale and slot. Do not obstruct the holes at the end of the Peak Flow Meter, or the vents at the side of the mouthpiece.



3 Stand up if possible. Take a deep breath, place the Peak Flow Meter in the mouth and hold horizontally, closing the lips around the mouthpiece, then blow as hard and as fast as you can. Coughing and spitting into your meter will adversely affect your reading and should be avoided.



4 Note the number on the scale indicated by the pointer. If unusual readings are obtained and the meter does not appear broken - seek advice from your healthcare provider.



5 Return the pointer to zero and repeat the procedure twice more to obtain three readings. Mark the highest of the three readings on the chart as shown overleaf.



CLEANING YOUR PEAK FLOW METER

Immerse Peak Flow Meter in warm (but not hot) mild detergent solution for 2-3 minutes (maximum 5 minutes). Agitate the meter to ensure thorough cleaning.

Rinse in clean warm water and shake gently to remove any excess water. Allow to dry thoroughly before using again.



Au besoin, insérez l'embout dans le débit-mètre. Assurez-vous que le curseur se trouve en face du zéro de l'échelle graduée.

Tenez légèrement l'appareil en prenant garde à ce que vos doigts ne gênent pas le mouvement du curseur et n'obstruent pas les trous à l'extrémité du PFM20 ou les prises d'air sur le côté de l'embout.

Tenez-vous debout de préférence. Inspirez profondément, puis portez l'appareil à votre bouche, horizontalement et soufflez aussi fort et vite que possible en maintenant bien les lèvres serrées autour de l'embout. Éviter de tousser et cracher dans l'appareil de mesure : ceci fausserait les résultats.

Notez le résultat indiqué par le curseur. Si l'appareil indique des résultats inhabituels alors qu'il semble être en bon état - demander conseil à votre prestataire de soins de santé.

Ramenez le curseur en face du zéro de l'échelle graduée et renouvelez la mesure encore deux fois. Notez le meilleur résultat de vos trois mesures sur le graphique comme indiqué au dos de cette notice.

Falls notwendig sollte ein Mundstück in das Peak Flow Meter eingesteckt werden. Der Zeiger muss auf Null stehen.

Das Peak Flow Meter muss so gehalten werden, dass die Messskala und jegliche andere Öffnungen des Instruments nicht berührt werden. Es ist darauf zu achten, dass kein Druck auf die Seiten ausgeübt wird und die Lüftungsoffnungen an der Seite des Mundstücks frei bleiben.

Führen Sie die Messungen stets im Stehen durch. Atmen Sie tief ein, führen Sie Ihr PFM20 an den Mund und halten Sie das Gerät waagrecht. Umschließen Sie das Mundstück mit den Lippen und blasen Sie dann so stark wie möglich in das Gerät hinein. Husten und Spucken in das Messgerät beeinflusst die Messungen nachteilig und sollte vermieden werden.

Lesen Sie den Messwert von der Skala ab. Wenn ungewöhnliche Messungen erzielt werden und das Messgerät defekt zu sein scheint, lassen Sie sich von Ihrem Gesundheitspflegefachler beraten.

Stellen Sie den Zeiger wieder auf Null zurück und wiederholen Sie den Vorgang zweimal, um drei Werte zu bekommen. Den höchsten der drei abgelesenen Werte tragen Sie in die umseitig abgebildete Tabelle ein.

All'occorrenza, inserire un boccaglio nel misuratore. Accertarsi che l'indicatore si trovi sulla parte sottostante della scala.

E' molto importante tenere in mano il misuratore con leggerezza facendo attenzione a non impedire con la dita lo scorrimento dell'indicatore e di non ostruire i fori sulla parte terminale dello strumento oppure gli sfizi sul lato dell'imboccatura.

E' preferibile eseguire il test in piedi. Fare un' inspirazione piu' profonda possibile. Aprire la bocca e chiudere le labbra intorno al boccaglio. Soffiare piu' energicamente e velocemente possibile dentro il boccaglio. La tosse e la presenza di saliva nello spirometro possono influenzare negativamente le letture e vanno evitate.

Leggere il valore di picco di flusso - in caso di risultati inconsueti, ottenuti con uno spirometro che appare integro, rivolgersi al medico o al servizio sanitario.

Riportare delicatamente l'indicatore all'inizio della scala. Prendete tre misure e registrate il valore piu' alto sul foglio di registrazione accanto.

Plaats zonodig een mondstuk op de peakflow meter en zet de aanwijzer in de "nulstand".

Houdt de Peakflow meter zodanig vast dat de aanwijzer niet wordt belemmerd tijdens het blazen. Let op dat de gaatjes in de achterzijde daarbij niet worden geblokkeerd of de ventilatieopeningen aan de zijkant van het mondstuk.

Neoter het getal waar de "aanwijzer" tot stilstand is gekomen. Als ongebruikelijke waarden worden afgelezen en de meter niet stuk blijkt te zijn, raadpleeg dan uw gezondheidsmedewerker.

Plaats de "aanwijzer" terug op "nul" en herhaal de boven beschreven procedure tweemaal om drie metingen te verkrijgen. Noteer de hoogst gemeten waarde op de achterzijde van dit papier.

Si hace falta, insertar una boquilla en el medidor de flujo. Ajuste la aguja indicadora en el cero.

Sujete el medidor de tal modo que los dedos no toquen la escala ni la ranura. No obstruir los orificios situados en el extremo del medidor o en los respiraderos en la parte lateral de la boquilla.

Anotar el valor de la escala que indica la aguja. Si se registran lecturas inusuales y el medidor no parece estar descompuesto, solicite consejo a su proveedor de medios de asistencia médica.

Volver a colocar la aguja indicadora en el cero y repetir el procedimiento completo dos veces más, para obtener tres valores. Marcar el valor más alto en el gráfico, como se indica al dorso.

Se tal for necessário, dever-se-á inserir um bocal no medidor. Ajuste a agulha indicadora no zero.

Seguro o medidor de maneira que os dedos não toquem a escala medidora ou impeçam o movimento do cursor ou as aberturas do lado da peça bucal.

Anote o valor indicado pela agulha na escala. Caso se obtenham leituras inuslulares o contador não parece estragado, consultar o seu fornecedor de serviços de saúde.

Volte a colocar a agulha indicadora no zero e repita o processo duas vezes para conseguir um total de três leituras. Marcar o valor mais alto no gráfico, que está no verso deste folheto.

Если необходимо, вставьте загубник в пикфлуометр. Убедитесь, что стрелка указывает на ноль.

Вставьте, если это возможно, респираторную насадку и введите пикфлуометр горизонтально в рот, поддерживая его боковой частью с губами и силой выдыхая в него. Не касайтесь попадания слюны в пикфлуометр и не касайтесь в него, поскольку это искажит результат измерения.

Зафиксируйте показания шкалы, на которую указывает стрелка. При получении нестандартного результата и отсутствии признаков поломки пикфлуометр обратитесь за консультацией к медработнику.

Возмите стрелку в нулевое положение и повторите процедуру еще два раза, чтобы получить три показания. Отметьте наибольший из трех результатов в таблице, как показано на оборотной стороне листа.

An χρειαστεί, εισάγετε ένα επιπλέον μέρος στον μετρητή. Βεβαιωθείτε ότι η ακίδα βρίσκεται στη θέση μηδέν της κλίμακας.

Κρατείστε το ροόμετρο έτσι ώστε τα δάκτυλά σας να βρίσκονται μακριά από το στόμα και τη ροή αέρα. Βεβαιωθείτε ότι η ακίδα βρίσκεται στη θέση μηδέν της κλίμακας.

Σταθείτε όρθιος, εάν είναι δυνατόν. Άρτε μια βαθειά αναπνοή, τοποθετήστε το ροόμετρο στο στόμα σας κρατώντας το οριζόντια. Κλείστε τα χείλη σας γύρω από το επιπλέον μέρος και φυσήκατε όσο πιο δυνατά και όσο πιο γρήγορα μπορείτε.

Επισημάνετε τον αριθμό που δείχνει η ακίδα επάνω στην κλίμακα. Εάν λαμβάνονται απίκοινες μετρήσεις και ο μετρητής δεν φαίνεται να έχει υποστεί ρήξη - αναζητήστε συμβουλή από το στοίχο παροχής φροντίδας υγείας.

Av χρειαστεί, εισάγετε ένα επιπλέον μέρος στον μετρητή. Βεβαιωθείτε ότι η ακίδα βρίσκεται στη θέση μηδέν της κλίμακας.

Kraťujete το ροόμετρο έτσι ώστε τα δάκτυλά σας να βρίσκονται μακριά από το στόμα και τη ροή αέρα. Βεβαιωθείτε ότι η ακίδα βρίσκεται στη θέση μηδέν της κλίμακας.

Σταθείτε όρθιος, εάν είναι δυνατόν. Άρτε μια βαθειά αναπνοή, τοποθετήστε το ροόμετρο στο στόμα σας κρατώντας το οριζόντια. Κλείστε τα χείλη σας γύρω από το επιπλέον μέρος και φυσήκατε όσο πιο δυνατά και όσο πιο γρήγορα μπορείτε.

Επισημάνετε τον αριθμό που δείχνει η ακίδα επάνω στην κλίμακα. Εάν λαμβάνονται απίκοινες μετρήσεις και ο μετρητής δεν φαίνεται να έχει υποστεί ρήξη - αναζητήστε συμβουλή από το στοίχο παροχής φροντίδας υγείας.

Pida mittaria niin, että sormesi eivät ole aukon päällä. Älä peitä mittarin päässä olevia aukkoja äläkä suukappaleen sivuaukkoja.

Suorita mittaukset seisten. Hengitä syvästi, aseta mittari suuhun ja pidä vaakatasona. Puhuihusta huulei tiukasti yhteen suukappaleen ympärillä. Puhalla mahdollisimman voimakkaasti ja nopeasti.

Suorita mittaukset seisten. Hengitä syvästi, aseta mittari suuhun ja pidä vaakatasona. Puhuihusta huulei tiukasti yhteen suukappaleen ympärillä. Puhalla mahdollisimman voimakkaasti ja nopeasti.

Luue lukema asteikolta. Mittari antaa epätavallisia lukemia mutta ei näytä mennen rikki, pyydä neuvoa terveydenhuoltohenkilöstöltä.

Asenna suukappale tarvittaessa mittariin. Varmista, että viisari on 0-asennossa.

Pida mittaria niin, että sormesi eivät ole aukon päällä. Älä peitä mittarin päässä olevia aukkoja äläkä suukappaleen sivuaukkoja.

Luue lukema asteikolta. Mittari antaa epätavallisia lukemia mutta ei näytä mennen rikki, pyydä neuvoa terveydenhuoltohenkilöstöltä.

اسد القياس يجب تكون الأضلاع بعيدة عن الفم، ويجب تجنب إصبع القياس الموجودة بطرف القياس أو المنفذ الموجودة على جانب القعدة القياسية.

اسد القياس يجب تكون الأضلاع بعيدة عن الفم، ويجب تجنب إصبع القياس الموجودة بطرف القياس أو المنفذ الموجودة على جانب القعدة القياسية.

اسد القياس يجب تكون الأضلاع بعيدة عن الفم، ويجب تجنب إصبع القياس الموجودة بطرف القياس أو المنفذ الموجودة على جانب القعدة القياسية.

Häll mittären så att fingrarna inte rör vid pillen. Öppningarna vid mittärens ände och ventillerna vid sidan av munstycket får inte täckas över.

Häll mittären så att fingrarna inte rör vid pillen. Öppningarna vid mittärens ände och ventillerna vid sidan av munstycket får inte täckas över.

Häll mittären så att fingrarna inte rör vid pillen. Öppningarna vid mittärens ände och ventillerna vid sidan av munstycket får inte täckas över.

Hold PEF-mätären släk at fingrene ikke er borti skålen eller slissen som pillen går i. Ikke dekk hullene i enden av måleren eller ventiliene på siden av munestykket.

Hold PEF-mätären släk at fingrene ikke er borti skålen eller slissen som pillen går i. Ikke dekk hullene i enden av måleren eller ventiliene på siden av munestykket.

Hold PEF-mätären släk at fingrene ikke er borti skålen eller slissen som pillen går i. Ikke dekk hullene i enden av måleren eller ventiliene på siden av munestykket.

Hvis nødvendig, sett et munestykke inn i måleren. Sett på munestykket. Dra pillen tilbake til null.

Hvis nødvendig, sett et munestykke inn i måleren. Sett på munestykket. Dra pillen tilbake til null.

Hvis nødvendig, sett et munestykke inn i måleren. Sett på munestykket. Dra pillen tilbake til null.

NETTOYAGE DE VOTRE DÉBITMÈTRE

Immergez le PFM20 dans une solution tiède, mais non bouillante, d'un détergent doux (ex: liquide vaisselle) pendant 2 à 3 minutes, 5 minutes maximum. Agitez l'appareil afin d'assurer un nettoyage complet.

Rincez à l'eau propre et tiède et secouez doucement le PFM20 afin d'éliminer l'eau pouvant rester à l'intérieur. Laissez sécher le PFM20 à température ambiante avant de l'utiliser à nouveau. De la même façon, nettoyez l'embout plastique régulièrement.

DIE REINIGUNG IHRES PEAK FLOW METER

Legen Sie das Peak Flow Meter in eine warme (nicht heisse) milde Reinigungsmittellösung für 2-3 Minuten (höchstens 5 Minuten) ein. Zur gründlichen Reinigung schwenken Sie das Gerät.

Mit reinem, warmem Wasser abspülen und die Wassertropfen leicht abschütteln. Vor weiterem Gebrauch gründlich trocknen lassen.

PULIZIA DEL MISURATORE DI PICCO DI FLUSSO

Il misuratore puo' essere pulito lavandolo con acqua calda e sapone liquido leggero per due o tre minuti (massimo cinque minuti). Lo strumento non deve essere mai bollito. Scuotere il PFM20.

Lavate l'apparechio con acqua calda e pulita. Scuotere lo strumento per eliminare l'acqua dall'interno e quindi lasciare asciugare prima di usarlo nuovamente.

HET REINIGEN VAN UW PEAKFLOW METER

Dompel de Peakflow meter gedurende 2-3 minuten in warm water met een beetje afwasmiddel (niet te heet en maximaal 5 minuten). Beweeg de meter door het water heen en veer voor het beste resultaat.

LIMPIEZA DEL MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

Sumergir el medidor de flujo en una solución templada de detergente suave en el durante 2 o 3 minutos (máximo 5 minutos). Agitar el medidor de flujo para asegurar una limpieza minuciosa.

Enjuagar con agua templada y sacudir el medidor con cuidado para eliminar el exceso de agua. Dejar que se seque antes de volver a utilizarlo.

LIMPEZA DO MEDIDOR DE FLUXO

Mergulhar o medidor de fluxo numa solução morna (sem ferver) com um detergente suave durante 2 ou 3 minutos (máximo 5 minutos). Agitar o medidor de fluxo para assegurar uma limpeza minuciosa.

Enxaguar com água morna e sacudir o medidor com cuidado, para eliminar o excesso de água. Deixe o medidor secar antes de voltar a usá-lo.

ЧИСТКА ПИКФЛОУМЕТРА

Погружите пикфлуометр в теплый (но не горячий) слабый моющий раствор на 2-3 минуты (максимум 5 минут). Прополощите пикфлуометр в растворе для обеспечения тщательной очистки.

Затем прополощите его в чистой, теплой воде и аккуратно встряхните, чтобы удалить остатки воды. Дайте ему высохнуть, прежде чем использовать вновь.

ΩΣ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΕ ΤΟ ΡΟΟΜΕΤΡΟ

Βυθίστε το ροόμετρο σε ζεστό (αλλά όχι καυτό) ήπιο καθαριστικό διάλυμα για 2-3 λεπτά (μáximo 5 λεπτά). Ανακινείτε το συσκευή για να επιτύχετε καλό καθαρισμό.

Επισημάνετε με καθαρό ζεστό νερό και τινάξτε ελαφρα το ροόμετρο για να φύγει το νερό που έχει μείνει. Αφίστε το να στεγνώσει καλά πριν το χρησιμοποιήσετε πάλι.

PEAK FLOW MITTARIN PUHDISTUS

Mittari puhdistetaan huuhuttelemalla kuumalla vedellä (ei yli 75°C). Huuhtelun jälkeen vesi rivastellaan pois.

Mittausta suorittelessa tulee mittarin olla täysin kuiva. Mittarin liikkuvia osia ei saa voidella.

تنظيف مقياس ذروة التدفق (PEAK FLOW METER)

اغمر المقياس في محلول تنظيف معتدل دافئ (لا يزيد عن 75 درجة مئوية) لمدة 2-3 دقائق (أقصى حد 5 دقائق). رج المقياس للتأكد من تنظيفه بالكامل.

اشطفه في ماء دافئ نظيف ورجه برفق لإزالة أية مياه زائدة. احرس على نظيفة بعناية قبل الاستخدام مرة أخرى.

PEF-MÄTARENS SKÖTSEL

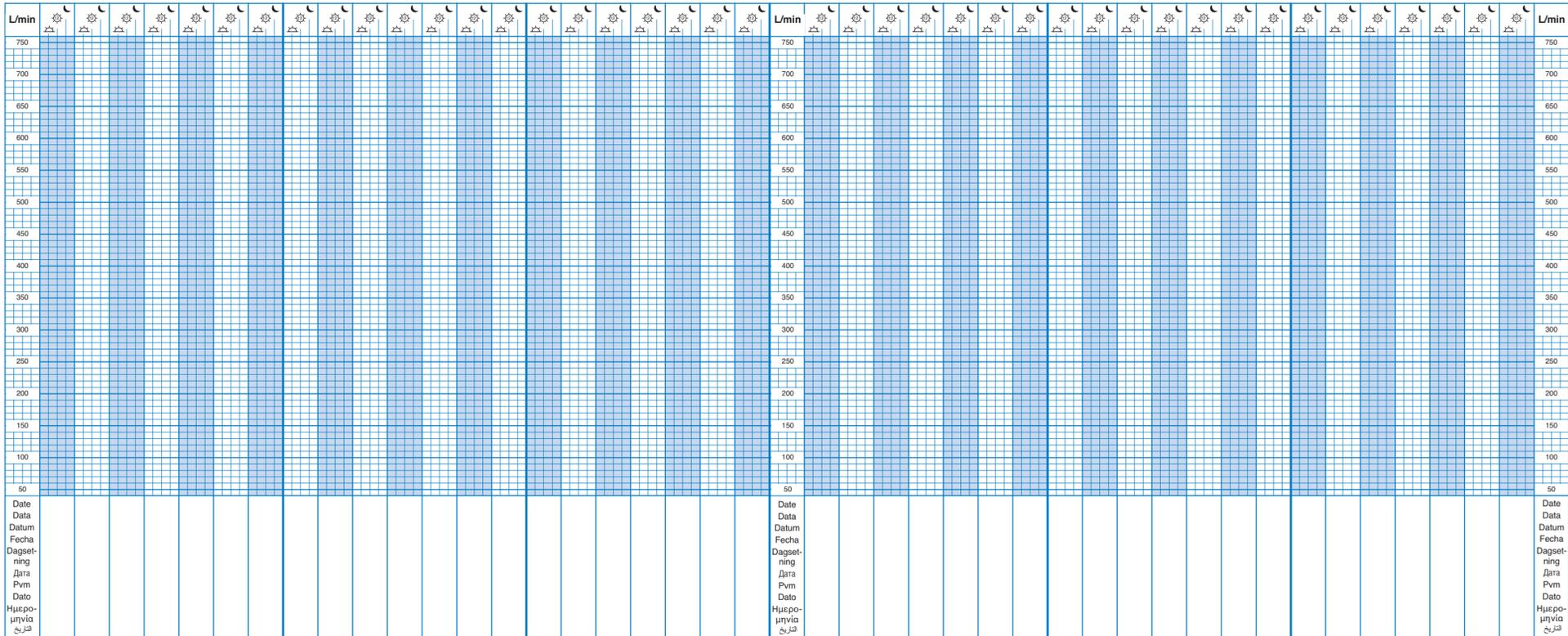
Mätaren kan rengöras försiktigt med ljummet vatten (ej över 75°C) i 2-3 min (max 5 min). Allt vatten måste ut från mätaren efter rengöring.

Förvara mätaren torrt, så att den hinner torka mellan gångerna den används. Mätarens rörliga delar får inte smörjas.

RENGJØRING AV PEAK FLOW METER

Putt PEF-mätären i varmt, (men ikke kokende) mildt, såpevann i 2-3 minutter (maks. 5 min).

Beveg måleren for å sikre en grundig rengjøring. Skyll måleren i rent, varmt vann. Rist forsiktig av overflødig vann. La måleren tørke helt for den tas i bruk igjen.

**16 HOW TO RECORD YOUR PEAK FLOW**

It is important to keep a record of your peak flow. Readings should be taken twice a day, first thing in the morning, and at bed time, or as directed by your physician. Use the chart provided to record the highest reading obtained each time. Mark your reading on the chart with a dot corresponding to the highest reading obtained for each of the morning, and bed time readings every day. By joining the dots (see diagram) you can see how your peak flow varies from day to day. You should also measure and note your peak flow if you suddenly become wheezy or breathless at any time of the day or night.

The use of a 3 zone monitoring system set up like traffic lights uses coloured plastic clips (green, yellow, red) and has proven useful to patients watching their asthma with peak flow readings. Once your green, yellow and red zones have been determined, record their values in the space above. Then set the zone markers on your meter to correspond with those values. Space has also been provided above to record the actions to be taken, from your treatment plan, based on your peak flow readings.

The general principles of the zone monitoring system are as follows, and would normally be set by your Doctor or Nurse:

Zone	Condition	Reading (% of best)
Green Zone	Go ahead with normal activities	80-100% of best reading
Yellow Zone	Caution	60-80% of best reading
Red Zone	STOP	Less than 50% of best reading

*Example: If you and your physician or other licensed healthcare professional determine your individual best reading is 500 LPM, then your Green Zone is 400-500 LPM (80-100%). Set the green marker at 500. Your Yellow Zone is 250-400 LPM (50-80%). Set the yellow marker at 400. Your Red Zone is 0-250 (less than 50%). Set the red marker at 250.

17 COMMENT TRACER LA COURBE DE VOTRE DÉBIT DE POINTE

Il est important de bien noter vos résultats. Effectuez la mesure trois fois par jour, une fois le matin au lever, une fois à midi, et la dernière fois au coucher, ou selon les directives de votre médecin. Utiliser ce graphique pour reporter le résultat le plus élevé de chaque contrôle. Faire un point sur le graphique à l'endroit correspondant au plus haut résultat obtenu chaque matin, midi et soir, tous les jours. En reliant d'un trait tous les points (voir schéma), vous pourrez voir la manière dont votre débit de pointe varie d'un jour à l'autre. Il est aussi recommandé de mesurer votre soufflée si vous êtes gêné ou que votre respiration devient sifflante à un moment quelconque du jour ou de la nuit.

L'utilisation d'un système de surveillance à 3 zones semblables aux feux de la circulation utilise des pinces en plastique coloré (vert, jaune, rouge) et a prouvé son utilité pour les patients qui surveillent leur asthme par l'intermédiaire des mesures de débit expiratoire de pointe. Lorsque vos zones verte, jaune et rouge ont été déterminées, enregistrez leurs valeurs dans l'espace ci-dessus. Placez ensuite les marqueurs de zone sur votre débitmètre de façon à les faire correspondre avec ces valeurs. Un espace est également disponible ci-dessus pour enregistrer les mesures à prendre, selon votre plan de traitement, d'après vos mesures de débit expiratoire de pointe.

Les principes généraux du système de surveillance zonal sont comme suivants, et seraient, normalement, spécifiés par votre Docteur ou votre infirmière:

Zone	Condition	Mesure (% de la meilleure)
Zone verte	Aucun problème	80-100% de la meilleure mesure
Zone jaune	Prudence	50-80% de la meilleure mesure
Zone rouge	ARRÊT	Moins de 50% de la meilleure mesure

*Exemple: Si vous et votre médecin ou tout autre professionnel agréé de la santé, déterminez votre meilleure mesure individuelle à 500 LPM (littres par minute), il s'ensuit que votre zone verte varie entre 400 et 500 LPM (80-100%). Placez le marqueur vert à 500. Votre zone jaune va de 250 à 400 LPM (50%-80%). Placez le marqueur jaune à 400. Votre zone rouge va de 0 à 250 (moins de 50%). Placez le marqueur rouge à 250.

18 WIE SIE DIE HÖCHSTWERTE IHRES PEAK FLOW METER REGISTRIEREN

Es ist wichtig, dass Sie die Höchstwerte Ihres Peak Flow Meter festhalten. Die Messungen sollten dreimal am Tag stattfinden. Morgens nach dem Aufstehen, mittags und abends vor dem Einschlafen, oder wie vom Arzt angeordnet. Tragen Sie den jeweiligen Höchstwert in die Tabelle ein. Markieren Sie den Wert mit einem Punkt, der dem höchsten Wert der Messung von morgens, mittags und abends entspricht. Durch die Verbindung der Punkte miteinander (siehe Diagramm), können Sie feststellen, wie der Höchstwert Ihres Peak Flow Meter täglich variiert. Falls Sie sich bei Tag oder Nacht in Atemnot befinden, sollten Sie diese zusätzlichen Messwerte ablesen und eintragen.

Die Verwendung eines Dreizonenüberwachungssystems, in Anlehnung an das Ampelsystem, erfolgt durch farbige Kunststoffklemmen (in grün, gelb und rot). Dieses System hat sich bei Patienten als nützlich erwiesen, die ihr Asthma anhand von Peak Flow Meter überwachen. Sobald die grünen, gelben und roten Zonen für den Patienten festgelegt sind, müssen die Werte in der dafür vorgesehene Messabelle eingetragen werden. Danach werden die Zonenmarkierungen am Messgerät so eingestellt, dass sie mit diesen Werten übereinstimmen. Auf dem Behandlungsplan befindet sich Platz zum Aufzeichnen der Maßnahmen, die je nach Messwerten zu ergreifen sind. Das allgemeine Prinzip des Zonenüberwachungssystems wird normalerweise vom Arzt oder Pflegepersonal festgelegt und stellt sich wie folgt dar:

Zone	Zustand	Messwert (% des Bestwerts)
Grüne Zone	Normal	80-100% des Bestwerts
Die Arzneimittel wirken. Gehen Sie Ihrer normalen Tätigkeit nach.		
Gelbe Zone	Vorsicht	50 - 80% des Bestwerts
Siehen Sie vorsichtig bei Ihren normalen Tätigkeiten. Schlagen Sie im Behandlungsplan nach, welche Schritte Sie ergreifen sollten.		
Rote Zone	STOPP	Unter 50% des Bestwerts

*Beispiel: Wenn Sie und Ihr Arzt oder anderes zuständiges medizinisches Personal Ihre persönlichen besten Messwert mit 500 l/min festlegen, liegt Ihre grüne Zone bei 400 - 500 l/min (80-100%). Stellen Sie die grüne Markierung auf 500 ein. Wenn Ihre gelbe Zone bei 250 - 400 l/min (50%-80%) liegt, stellen Sie die rote Markierung auf 400 ein. Falls Ihre rote Zone bei 0 - 250 l/min (unter 50%) beträgt, stellen Sie die rote Markierung auf 250 ein.

auf 500 ein. Wenn Ihre gelbe Zone bei 250 - 400 l/min (50%-80%) liegt, stellen Sie die gelbe Markierung auf 400 ein. Falls Ihre rote Zone 0 - 250 l/min (unter 50%) beträgt, stellen Sie die rote Markierung auf 250 ein.

19 COME ANNOTARE IL VOSTRO PICCO DI FLUSSO

Eseguire ogni mattina e sera 3 misure prima di prendere il farmaco e disegnare i valori massimi sul modulo di disegno. Raccomandiamo di proseguire come segue (vedi esempio). Scrivere la data sotto le due linee verticali (nell'esempio). Segnate ogni mattina e sera le due linee verticali, corrispondente mattina o sera fino la linea orizzontale che mostra il valore di Picco di Flusso misurato supremo (nell'esempio). Congiungendo i punti vedrete come varia il vostro picco di flusso di giorno in giorno. Con un tratto si vede la curva di Picco di Flusso della mattina e della sera.

L'impiego di un sistema di monitoraggio a 3 zone configurato come i semafori stradali prevede di usare morsetti di plastica colorata (verde, giallo, rosso) e si è dimostrato utile per permettere ai pazienti asmatici di controllare i valori di picco di flusso. Dopo aver determinato le vostre zone verde, gialla e rossa, registrate i loro valori sullo spazio che precede e poi impostate gli indicatori di zona sul vostro misuratore in modo che corrispondano a questi valori. Sopra, è stato previsto anche uno spazio per registrare le azioni da intraprendere sulla base del vostro piano terapeutico, a seconda dei vostri valori di picco di flusso.

I principi generali del sistema di monitoraggio zonale sono quelli che seguono e, in linea generale, dovrebbero essere impostati dal vostro Medico o dalla vostra infermiera:

Zone	Condizione	Valore ottimale
Zona Verde	Procedi	80-100% del valore ottimale
Zona Gialla	Attenzione	60-80% del valore ottimale
Zona Rossa	STOPP	Inferiore al 50% del valore migliore

*Esempio: Se il vostro medico curante o un altro professionista sanitario autorizzato determinano che il vostro valore individuale migliore è di 500 LPM, allora la vostra Zona Verde sarà di 400 - 500 LPM (80-100%). Impostate l'indicatore verde su 500. La vostra zona gialla sarà da 250 - 400 LPM (50%-80%). Impostate l'indicatore giallo su 400. La vostra zona rossa sarà da 0 - 250 (inferiore al 50%). Impostate l'indicatore rosso su 250.

20 HET NET NOTEREN VAN DE GEMETEN WAARDEN

Het is belangrijk de gemeten waarden te noteren. De metingen moeten tweemaal daags worden herhaald: 's ochtends vroeg en 's avonds voor het slapen. Maak gebruik van de tabel op dit formulier om de gegevens te noteren. Markeer de hoogst gemeten waarden zowel 's ochtends als 's avonds door middel van een punt in de tabel. Door deze punten met elkaar te verbinden ('s ochtends en 's avonds) kunt u aflezen hoe uw Peakflow van dag tot dag varieert (zie voorbeelddiagram). U dient ook uw Peakflow te meten bij plotselinge aanvallen van benauwdheid of kortademigheid.

Het gebruik van een 3-zone controlistelsysteem (zoals verkeerslichten) met plastic clips in drie verschillende kleuren (groen, geel en rood) is bewezen succesvol te zijn bij patiënten die hun asma met peak flow aflezingen controleren. Na het bepalen van uw groene, gele en rode zones kunnen deze waarden in de ruimte bovenaan worden genoteerd. Stel dan de merktekens op uw meter zo in dat deze corresponderen met deze waarden. Ruimte is voorzien in uw activiteitenplan om maatregelen te noteren, gebaseerd op de peak flow aflezingen.

De algemene principes van het zonecontrolestelsysteem zijn de volgende, en zullen normaal worden bepaald door uw arts of verpleegster:

Zone	Conditie	Aflezing (% van beste)
Groene zone	OK	80-100% van beste aflezing
Gelbe zone	Voorzichtig	50 - 80% van beste aflezing
Rode zone	STOPP	Minder dan 50% van beste aflezing

*Voorbeeld: Indien u en uw arts of uw professionele verzorger bepalen dat uw beste aflezing 500 l/min is, is uw groene zone 400 - 500 l/min (80-100%). Stel de rode zone merkteken op 500. Uw gele zone is 250 - 400 l/min (50%-80%). Stel het gele merkteken in op 400. Uw rode zone is 0 - 250 (minder dan 50%). Stel het rode merkteken in op 250.

21 COMO ANOTAR EL FLUJO MÁXIMO

Es importante medir continuamente el flujo máximo. Se debe hacer dos o tres veces al día, al levantarse, al mediodía, y al acostarse, o conforme a las instrucciones del médico. Use el gráfico adjunto para anotar el valor más alto cada vez que se utilice el medidor. Marque en el gráfico diariamente con un punto, el valor más alto de la mañana, mediodía y noche. Uniendo los puntos con una línea (ver diagrama) se verán las variaciones del flujo máximo cuando falle el aliento repentinamente a la respiración se vuelva sibilante, a cualquier hora del día o de la noche.

El uso de un sistema de monitorización de 3 zonas dispuesto como un semáforo utiliza pinzas de plástico de colores (verde, amarillo, rojo) y ha resultado de utilidad para los pacientes que vigilan su asma con lecturas de flujo máximo. Una vez determinadas sus zonas verde, amarilla y roja, registre sus valores en el espacio dispuesto para ello sobre estas líneas. A continuación fije los marcadores en su medidor, de manera que se correspondan con aquellos valores. Asimismo se ha dispuesto espacio arriba para registrar las acciones a cumplir, tomadas de su plan de tratamiento, basadas en sus valores de medición de flujo máximo. Los principios generales del sistema de monitorización de zonas son los siguientes, fijándose normalmente por su médico o enfermera:

Zone	Condición	Medición (% de los mejores)
Zona Verde	Proseguir	80-100% de la mejor medición
Zona Amarilla	Precaución	50 - 80% de la mejor medición
Zona Roja	DETENERSE	Menos del 50% de la mejor medición

*Ejemplo: Si usted y su médico u otro profesional sanitario cualificado determinan que su mejor medición individual es de 500 LPM, su Zona Verde es de 400 - 500 LPM (80-100%). Fije el marcador rojo en 500. Su Zona Amarilla es de 250 - 400 LPM (50%-80%). Fije el marcador amarillo en 400. Su Zona Roja es de 0 - 250 (menos de 50%). Fije el marcador rojo en 250.

22 COMO ANOTAR NO GRÁFICO A LEITURA MAIS ALTA

É importante anotar os valores das leituras. Use o medidor de fluxo duas ou tres vezes ao dia, ao levantar-se, ao meio-dia e a noite ou siga as instruções do médico. Use o gráfico para anotar os valores mais altos de cada leitura. Marque no gráfico diariamente com um ponto, o valor mais alto da manhã, do meio-dia e da noite. Unindo os pontos com uma linha (veja diagrama) pode-se observar as variações de fluxo máximas de cada dia. Use o medidor e anote a leitura se de repente respirar com dificuldade ou ficar sem fôlego a qualquer momento do dia ou da noite.

O uso do sistema de monitorização de 3 zonas funciona como um semáforo e utiliza clips plásticos coloridos (Verde, amarelo, vermelho) e mostrou-se útil para doentes que controlam a sua asma através dos registos de fluxo máximo. Após determinar as zonas verde, amarela e vermelha, registre os seus valores no espaço acima. Depois coloque os marcadores de zona no seu medidor por forma a coincidirem com esses valores. Deixou-se também algum espaço em branco para registar as acções a tomar, a partir do seu plano de tratamento, e baseado nos seus registos de fluxo máximo. Os princípios gerais do sistema de monitorização de zona são os seguintes, e são normalmente estabelecidos pelo seu Médico ou Enfermeiro:

Zone	Condição	Leitura (% do melhor)
Zona Verde	Avançar	80-100% da melhor leitura
Zona Amarela	Cuidado	50 - 80% da melhor leitura
Zona Vermelha	STOP	Menos de 50% da melhor leitura

*Exemplo: Se você, em conjunto com o seu médico ou outro profissional de saúde licenciado, determinar que a sua melhor leitura sob 500 LPM, então a Zona Verde será de 400 a 500 LPM (80-100%). Coloque o marcador verde em 500. A sua Zona Amarela será de 250 a 400 LPM (50-80%). Coloque o marcador amarelo em 400. A sua Zona Vermelha será de 0 a 250 (menos de 50%). Coloque o marcador vermelho em 250.

23 ЗАПИСЬ ПОКАЗАНИЙ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ ВЫХОДА

Очень важно записывать показания максимальной скорости выхода. Показания необходимо снимать два раза в день: утром и вечером перед сном или согласно указаниям вашего лечащего врача. Каждый раз записывайте максимальное показание в прилагаемую таблицу. Отмечайте показания в таблице точки, которые означают наибольшие показания, полученные ежедневно в каждой утренней и вечерней зоне измерения. Соединяя точки (см. диаграмму), можно проследить динамику максимальной скорости выхода за несколько дней. Измерение максимальной скорости выхода и запись максимального результата следует также выполнять в любое время дня и ночи, когда вы внезапно почувствуете приступ астмы или затруднение дыхания.

Трёхзонная система мониторинга, организованная по принципу светофора, предполагает использование цветных пластмассовых клипсов. Она уже доказала на практике свою пользу пациентам, которые следят за астмой по показаниям максимальной скорости выхода. После определения зелёной, жёлтой и красной зон запишите их значения в области выше. Затем установите маркеры зон на инфлюметр в соответствии со значениями этих зон. В этой же области предусмотрено место для записи мер, которые необходимо предпринять согласно плану лечения в зависимости от показаний максимальной скорости выхода.

Общие принципы зонной системы мониторинга в green, yellow и red зонах определяются вашим лечащим врачом или медсестрой:

Zone	Состояние	Показание (% от оптимального)
Зеленая зона	Нормальное	80-100% от оптимального показание
Лечение оказывает положительное влияние. Продолжайте заниматься своими обычными делами		
Желтая зона	Предостережение	50-80% от оптимального показание
Соблюдайте осторожность в повседневной деятельности. Мерки, которые необходимо предпринять, см. в плане лечения		
Красная зона	СТОП	менее 50% от оптимального показание

Риск для здоровья. Немедленно обратитесь к врачу. *Пример: Если вы и ваш лечащий врач (или другой уполномоченный медицинский специалист) определили, что вашим оптимальным показанием является 500 литров, тогда ваша зеленая зона лежит в диапазоне 400-500 литров (80-100%). Установите желтый маркер на значении 500. Ваша желтая зона: 250-400 литров (50-80%). Установите желтый маркер на значении 400. Ваша красная зона: 0-250 литров (менее 50%). Установите красный маркер на значении 250.

24 ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΚΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΡΟΗ ΣΑΣ

Είναι σημαντικό να καταγράφετε τις μετρήσεις της μέγιστης ροής σας. Οι μετρήσεις πρέπει να γίνεται δύο φορές την ημέρα, πρώτη δουλειά το πρωί, και πριν την κατάκλιση, ή όπως θα σας συστήσει ο ιατρός σας. Χρησιμοποιείτε τον πίνακα που δίνεται παρακάτω για να καταγράψετε την υψηλότερη τιμή που παίρνετε κάθε φορά. Σημειώστε την μέτρηση σας πάνω στον πίνακα με μία τελεία, ή οποία θα αντιστοιχεί με την υψηλότερη τιμή που παίρτε για κάθε μία από τις μετρήσεις, το πρωί και το βράδυ κάθε ημέρα. Ενώνοντας τις τελείες (βλέπε διάγραμμα), μπορείτε να παρακολουθήσετε πώς η μέγιστη ροή σας κυμαίνεται από μέρα σε μέρα. Πρέπει επίσης να μετρήσετε και να σημειώσετε τη μέγιστη ροή σας εάν ξαφνικά παρουσιάσετε σφυρίξι ή δύσπνοια οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύκτας.

Η χρήση ενός συστήματος ελέγχου 3 ζωνών, που είναι ρυθμιζόμενο όπως τα φάρμακα κυκλοφορίας, χρησιμοποιεί εγχρωμούς πλαστικούς συνδετήρες (πράσινο, κίτρινο, κόκκινο) και έχει αποδειχθεί χρήσιμο σε ασθενείς που παρακολουθούν το άσθμα τους με αναγνώσιμες μεγίστη ροής. Μετάς οι πρώτες μετρήσεις, κίτρινο, κόκκινο έχουν καθορισθεί, καταγράφει τις τιμές τους στο παραπάνω διάγραμμα. Μετά τοποθετείτε τους δείκτες ζώνες πάνω στον μετρητή σας, έτσι ώστε να αντιστοιχούν με εκείνες τις τιμές, χωρίς έχει επίσης παραρθείσει παραπάνω για να καταγράψετε τις ενέργειες που πρέπει να λάβετε από το σχέδιο αγωγής σας, που βασίζεται πάνω στις αναγνώσιμες μεγίστη ροής σας. Οι γενικές αρχές του συστήματος ελέγχου ζώνης είναι οι επόμενες, και ο Ιατρός σας ή ο νοσοκόμος σας θα τις έχουν κανονικά τοποθετήσει:

Zone	Ανάλυση (% της καλύτερης)
Πράσινη Ζώνη	Προχωρήστε
Κίτρινη Ζώνη	Προσοχή
Κόκκινη Ζώνη	Προσέχετε τις δραστηριότητές σας. Αναφερθείτε στο σχέδιο αγωγής

ως για τις ενέργειες που πρόκειται να λάβετε

Κόκκινη Ζώνη ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ Λιγότερο από 50% της καλύτερης τιμής

Ιατρικός Συναναμώτης. Ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια. *Παράδειγμα: Εάν εσείς και ο ιατρός σας ή άλλος επαγγελματίας, που έχει άδεια για τη φροντίδα υγείας, καθορίσετε ότι η καλύτερη ατομική σας ανάγνωση είναι 500 LPM, τότε η Πράσινη Ζώνη σας είναι 400-500 LPM (80-100%). Τοποθετήστε τον πράσινο δείκτη στο 500. Η Κίτρινη Ζώνη σας είναι 250-400 LPM (50%-80%). Τοποθετήστε τον κίτρινο δείκτη στο 400. Η κόκκινη Ζώνη σας είναι 0-250 (λιγότερο από 50%). Τοποθετήστε τον κόκκινο δείκτη στο 250.

25 LUKEMEN MERKITEMINEN TAILUKKON

Mittauslukemien merkitsemiseen tailukkon päivitään on erittäin tärkeää poistaa liian seuraamisen kannalta. Suorita ensimmäinen mittaus heti aamulla yöstä noustessasi, seuraava mittaus keskipäivän aikana ja viimeinen mittaus illalla ennen nukkumaan menoa. Kysy lääkäritäsi isäohjeita. Merkitse tailukkon kustakin kolmen mittauksen sarjasta korkein mittausulos aamulla, keskipäivällä ja illalla.

Suorita mittaus myös silloin kun hengityksesi aikaa "vinkua" tai tunnet äkillistä hengenahdistusta. Nämä lukemat on tärkeää merkitä muistiin. Liikennevalojen kaltaisessa 3 vyöhykkeen tarkkailujärjestelmässä on värielliset muovipinnoitteet (vihreä, keltainen, punainen), ja se on sovellettuun hyödylliseksi potilaille, jotka tarkkailevat astman tilaansa mittauslukemien avulla. Kun vihreät, keltaiset ja punaiset vyöhykkeet on määrätty, anna niiden arvot alla olevaan tauluun. Säästä sitten mittarit vyöhykkeet näitä arvoja vastaavasti. Alla on varattu tilaa myös vaadittava toimenpiteitä varten, jotka valitaan hoitosuunnitelmasiäsi huippuvirtauslukemien perusteella.

Yhyykkeitäkäyttäjätietojen perusteella otetaan seuraavat, ja normaalisti lääkärisi tai hoitajasi määrää ne:

Vyöhyke	Tila	Lukema (% parhaasta)
Vihreä vyöhyke	Mene	80-100 % parhaasta lukemasta
Keltainen vyöhyke	Varo	50 - 80 % parhaasta lukemasta
Noudata varovaisuutta toiminnassasi. Katso tarvittavat toimenpiteet hoitosuunnitelmasi.		
Punainen vyöhyke	PYSÄHDY	Aile 50 % parhaasta lukemasta

*Esimerkki: jos saat yhdessä lääkärisi tai muun sairainhoitajasi kanssa parhaaksi lukemaksesi 500 l/min, vihreä vyöhykkesi on 400 - 500 l/min (80-100 %). Säästä vihreä merkki lukemaan 500. Keltainen vyöhykkesi on 250 - 400 l/min (50-80 %). Säästä keltainen merkki lukemaan 400. Punainen vyöhykkesi on 0 - 250 (alle 50 %). Säästä punainen merkki lukemaan 250.

26 كيفية تسجيل ذروة التدفق

من الضروري قياس الذروة على مستوى ذروة التدفق. ينبغي إجراء القراءات مرتين يومياً، في الصباح أو في المساء، أو حسب إرشادات الطبيب. استخدم الجدول لتسجيل أعلى قراءة يتم الحصول عليها كل مرة. ضع نقطة في الجدول أعلى قراءة يتم الحصول عليها كل صباح وعند النوم يومياً. وربط النقاط ببعضها (انظر الرسم البياني) يمكنك معرفة كيفية تغير ذروة التدفق من يوم لآخر. يجب أيضاً تذكرك ذروة التدفق وتوثيقها إذا أصبحت سعالاً أو سيقاً القصص المفاجئة في وقت من أوقات اليوم أو الليل.

يتم استخدام نظام مراقبة ثلاثي الألوان (بشمه الشارات المرورية) فهو يتتبع مستويات التنفسية (الخضراء، الصفراء، الحمراء)، وقد ثبتت فائدته للمرضى الذي يراقبون تدفق من خلال قراءات ذروة التدفق. بمجرد تحديد المستوى المنخفض، يتم تسجيل أعلى قراءة يتم الحصول عليها كل مرة. وتربط النقاط ببعضها لتتبع عادات التدفق اليومية. يجب أيضاً توثيق ذروة التدفق عند الحاجة. يتم توفير مساحة أعلاه لتسجيل الإجراءات التي يجب اتخاذها من خطة العلاج بناءً على قراءات ذروة التدفق، المعتمدة على ذروة التدفق.

ويجاء إلى العنصر العامة لنظام المراقبة الثلاثة، والتي يتم تحديدها من قبل الطبيب أو الممرض في العيادة:

المنطقة	الحالة	القياس (% من أفضل قراءة)
المنطقة الخضراء <td>المنطقة الخضراء <td>80-100% من أفضل قراءة</td> </td>	المنطقة الخضراء <td>80-100% من أفضل قراءة</td>	80-100% من أفضل قراءة
المنطقة الصفراء <td>المنطقة الصفراء <td>50-80% من أفضل قراءة</td> </td>	المنطقة الصفراء <td>50-80% من أفضل قراءة</td>	50-80% من أفضل قراءة
المنطقة الحمراء <td>المنطقة الحمراء <td>أقل من 50% من أفضل قراءة</td> </td>	المنطقة الحمراء <td>أقل من 50% من أفضل قراءة</td>	أقل من 50% من أفضل قراءة

27 HUR FYLLER DU I KURVAN

I regel görs undersökningen hemma två eller tre gånger per dygn. De olika värdena förs in på kurvbildet efter varandra i dagens kolumn. Ibland blåser du både före och efter medicinerig med astma "sprayfylld". Du får då i de dessa värden om olika symboler och eventuellt olika färger.

Patienter som övervakar sin asthma har funnit att ett 3-zoners övervakningssystem som fungerar som ett trafikljus med färgade plastpinnar (grön, gul och röd) är användbart för att veta vilka följestrappor. Då dina gröna, gula och röda zoner definieras, ska du registrera deras värden i utrymmet ovan. Sätt sedan zonmarkeringarna på din mätare för överensstämmelse med dessa värden. Det finns också utrymme ovan till att skriva in åtgärder från din behandlingsplan, baserade på dina följestrappor.

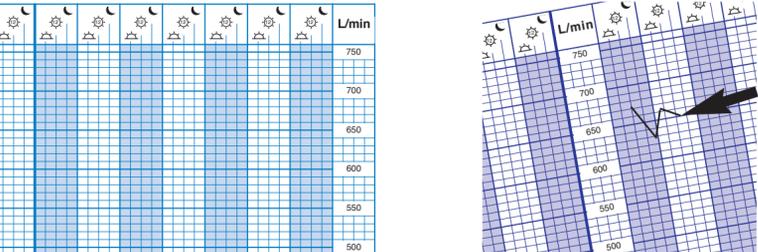
De allmänna principerna för zonövervakningssystemet, som normalt sett skall bestämmas av din läkare eller sjuksköterska, är följande:

Zon	Tillstånd	Avsläsning (% av bästa avläsning)
Grön zon	Fortsätt	80-100% av bästa avläsning
Medicinering fungerar	Fortsätt med dagliga aktiviteter	
Gul zon	Försiktighet	50 - 80% av bästa avläsning
Läkning försiktighet, kontrollera din behandlingsplan för vad som skall göras. Röd zon	STOPP	Mindre än 50% av bästa avläsning

Medicinsk beredskap Sök omedelbart läkare/vård. *Exempel: Din gröna zon är 400-500 LPM (80-100% från ditt och din läkare eller annan legitimerad medicinsk personal kommer fram till att du individuella bästa värde är 500 LPM. Sätt den gröna markeringen på 500. Din gula zon är 250 - 400 LPM (50%-80%). Sätt den gula markeringen på 400. Din röda zon är 0 - 250 (mindre än 50%). Sätt den röda markeringen på 250.

28 PDAN REGISTRERER DU DINE PEF-VERDIER

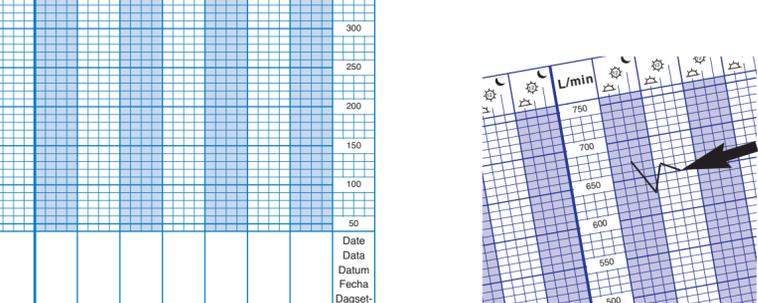
Det er viktig å registrere dine PEF-verdier. Målingene bør utføres tre ganger om dagen; straks du står opp om morgenen, ved middagstid og om kvelden, eller som anbefalt av din lege. Bruk diagrammet, og skriv ned den høyeste oppraddede verdi hver gang. Marker din verdi på diagrammet med et punkt, tilsvarende din høyeste oppraddede verdi - morgen, middag og kveld hver dag. Når du setter strek mellom punktene, (se diagrammet) kan du se hvordan din PEF-verdi varierer fra dag til dag. Du bør også måle og notere din PEF-verdi



☀ - MORNING MATIN MORGEN MATINA MORGEN MAÑANA

☀ - NOON MIDI-MITTAG - POMERIGGIO MIDDAG MEDIODIA

🌙 - EVENING SOIR ABEND - SERA AVOND TARDE



☀ - MANHÃ ΥΠΡΟ ΠΡΩΙ- AAMU الصبح MORGEN MORGON

MORGEN

☀ - MEO-DIA ПОЛДЕНЬ ΜΕΣΗΜΕΡΙ- KESKIPÄIVÄ ظهيرة MIDDAG

MIDDAG MIDDAG

🌙 - NOTE ВЕЧЕР ВРАДЪ- ILTA مساء AFTEN KVÄLL-KVELD

Green/Vert/Grün/Verde/Groen/Verde/Verde/Зеленая/Πράσινο/Vihreä/Grön/Grønn	from	to	
	de	À	
	von	bis	
	da	A	
	van	tot	
Yellow/Jaune/Gelb/Giallo/Geel/Amarelo/Amarelo/Κίτρινο/Keltainen/Gul	de	a	
	от	à	
	apó	до	
	από	Μέχρι	
Red/Rouge/Rot/Rosso/Rood/Rojo/Vermelho/Красная/Κόκκινο/Punainen/Röd/Röd	fra	til	
	från	til	
	fra	til	
	إلى	من	الخضراء
	إلى	من	الصفراء
	إلى	من	الحمراء

Treatment action plan for (name)
 Le plan d'action du traitement pour (nom) Behandlungsplan für (Name)
 Piano operativo di trattamento per (nome) Behandelingsactieplan voor (naam)
 Plan de acción de tratamiento para (nombre) Plano de tratamiento para (nombre)
 План лечебных мероприятий для (имя) Σχέδιο θεραπευτικής αγωγής για (ονομασία)
 Hoitusuunnitelma (nimi) ile القطعة القمية في العقباس عند الضرورة و تأكد من ضبط المؤشر عند الصفر
 Behandlingsplan för (namn) Behandlungsplan for (navn)