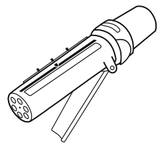
Peak Flow Meter /Medidor de flujo maximo / Compteur de débit maximum Universal Range 60 - 720 LPM
Gama universal / Fourchette universelle

Catalog Number/Número catálogo/Numèro de catalogue: MQ8500

Contents: One Meter, Instructions, Daily Record Chart
Contenido: Medidor, instrucciones, grafico de registro diario
Contenu: Un compteur, instructions, feuille d'enregistrement journalier

Drive Medical
99 Seaview Boulevard
Port Washington, NY 11050
Phone: 877-224-0946
www.drivemedical.com



Manufactured by Clement Clarke International Ltd.,
Edinburgh Way, Harlow, Essex CM20 2TT UK.
Tel: +44 (0)1279 414969
Fax: +44 (0)1279 635232

Patient Information
The AIRZONE™ is used to measure your "Peak Expiratory Flow Rate", which is simply the highest speed you can blow air from your lungs. Your physician or other licensed health care professional has recommended that you use a Peak Flow Meter to monitor changes in your airflow. With recommending the use of a Peak Flow Meter, your health care professional will also give you a treatment plan that will tell you what action to take when you see changes in your peak flow readings.

⚠ **Cautions:**
- When using a Peak Flow Meter you should be under the care of a physician of other licensed health care professional.
- Follow instructions carefully in order to get an accurate reading of your peak flow.
- Consult your physician or other licensed health care professional with any questions about your Peak Flow Meter and its use.
- For complete instructions, see package insert.

This Peak Flow Meter is intended for single patient use.

Warranty

The AIRZONE™ Peak Flow Meter is guaranteed for one (1) year from the date of purchase for defects in material and workmanship. For warranty consideration, meters must be returned freight prepaid, with proof of purchase date, to CCI. Meters damaged accidentally or subjected to misuse are excluded from this warranty. The manufacturer reserves the right to repair or replace meters at its discretion under the terms of this warranty.
The manufacturer does not accept responsibility for the use of, or readings obtained from, the AIRZONE™ Peak Flow Meter.

***References**

1. Zone Monitoring System
   National Asthma education prevention program
   Office of Prevention, Education and control,
   National Heart, Lung and Blood Institute,
   National Institutes of Health, Public Health Service.

   U.S. Department of Health and Human Services
   "Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma" National Institutes of Health, Publication No. 97 - 4053, October 1997.

2. Technical Standards
   The AIRZONE™ Peak Flow Meter is designed and manufactured to meet the most recent American Thoracic Society Standards for peak flow measurements.

Garantie

Le compteur de débit maximum AIRZONE™ est garanti pendant un délai d'un (1) an depuis la date d'achat pour les vices de matériaux et d'exécution. Pour se prévaloir du service sous couvert de la garantie, les compteurs doivent être renvoyés port payé, accompagnés d'une preuve de la date d'achat, à ATM. Les compteurs qui ont été abîmés par accident ou soumis à une utilisation erronée ne sont pas couverts par cette garantie. Le fabricant se réserve le droit de réparer ou de remplacer les compteurs à sa discrétion en vertu des modalités de cette garantie.

Le fabricant décline toute responsabilité au titre de l'utilisation du compteur de débit maximum AIRZONE™ ou des relevés qui en sont obtenus.

***Références**

1. Système de surveillance de zones :
   Programme national de prévention et d'éducation concernant l'asthme Bureau de la prévention, de l'éducation et du contrôle Institut national du coeur, des poumons et du sang Instituts nationaux de la santé

   Service de santé publique
   Ministère de la santé et des services humains des États-Unis [Directives pour le diagnostic et le traitement de l'asthme]
   National Institutes of Health, Publication No. 97-4053, octobre 1997

2. Normes techniques

   Le compteur de débit maximum AIRZONE™ est conçu et fabriqué de manière à satisfaire aux normes les plus récentes de l'American Thoracic Society relatives aux mesures du débit maximum.

Garantía

El medidor de flujo máximo AIRZONE™ está garantizado por (1) año a partir de la fecha de su compra contra defectos de material y fabricación. Para poder aplicar la garantía, los medidores deben devolverse a ATM, previo porte pagado, con el recibo de compra fechado. Los medidores dañados accidentalmente o sujetos a un uso indebido están excluidos de esta garantía. El fabricante se reserva el derecho de reparar o reemplazar los medidores, a su discreción, bajo los términos de esta garantía.

El fabricante no acepta responsabilidad por el uso del medidor de flujo máximo AIRZONE™, ni por las lecturas obtenidas con él.

***Referencias**

1. Sistema de monitorización de zonas:
   National Asthma Education Prevention Program [Programa Nacional de Educación para la Prevención del Asma]
   Office of Prevention, Education, and Control [Oficina de Prevención, Educación y Control]
   National Heart, Lung, and Blood Institute [Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre]
   National Institutes of Health [Institutos Nacionales de Salud]
   Public Health Service [Servicio de Salud Pública]
   U.S. Department of Health and Human Services [Departamento de Servicios de Salud y Humanos de los EE.UU.]
   "Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma" [Directrices para el diagnóstico y control del asma]
   National Institutes of Health [Institutos Nacionales de Salud], Publicación No. 97-4053, octubre de 1997

2. Normas técnicas:
   El medidor de flujo máximo AIRZONE™ está diseñado y fabricado para satisfacer las normas más recientes de la American Thoracic Society [Sociedad Torácica Norteamericana] para las mediciones del flujo máximo.

The Zone Monitoring System

BEFORE YOU USE THE ZONE SYSTEM DESCRIBED HERE, WE RECOMMEND THAT YOU REVIEW IT THOROUGHLY WITH YOUR PHYSICIAN OR OTHER LICENSED HEALTHCARE PROFESSIONAL.

NO MATTER WHAT YOUR PEAK FLOW READINGS ARE, IF YOU HAVE SIGNS AND SYMPTOMS SUCH AS CHEST TIGHTNESS, SHORTNESS OF BREATH, COUGHING OR WHEEZING YOU SHOULD FOLLOW YOUR HEALTHCARE PROFESSIONAL'S ADVICE FOR CONTACTING HIM/HER.

The use of a three zone monitoring system* set up like a traffic light uses colored zone markers (Green-yellow-red) and has proven very 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 spaces provided at the beginning of this pamphlet. Then set the zone markers on your Peak Flow Meter to correspond with those values. Space has also been provided at the beginning of this pamphlet to record the actions to be taken, from your treatment plan, based on your peak flow readings.

Do not attempt to remove the colored clips once they have been attached to the AIRZONE™. They are designed to stay in one position, and not move.

The general principles of the zone monitoring system are as follows:

Zone	Condition	Reading (% of Best)
GREEN	GO	80% - 100%

Situation: Your medication is working. Go ahead with your normal activities

YELLOW	CAUTION	50% - 80%

Situation: Use caution in your activities. Refer to your treatment plan for actions to be taken.

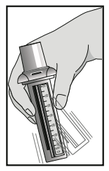
RED	STOP	less than 50%

Situation: Medical Alert. You should get immediate medical attention.

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

Care and Cleaning

Immerse your Peak Flow Meter in warm (but not hot) mild detergent solution for 2-3 minutes (maximum five 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.



Accuracy and Reliability

The AIRZONE™ and the accompanying literature meet the current National Institutes of Health and National Heart, Lung and Blood Institute recommendations, the 1994 American Thoracic Society (ATS) and the 1997 National Asthma Education and Prevention Program (NAEPP) standards/guidelines for Peak Flow Meters (26 Waveform Standard).

Le Système de surveillance de zones

AVANT D'UTILISER LE SYSTÈME DE ZONES DÉCRIT ICI, NOUS VOUS RECOMMANDONS DE L'EXAMINER ATTENTIVEMENT AVEC VOTRE MÉDECIN OU AUTRE PROFESSIONNEL LICENCIÉ DE LA SANTÉ.

PEU IMPORTE CE QUE SONT VOS RELEVÉS DE DÉBIT MAXIMUM, SI VOUS ÉPROUVEZ DES SIGNES ET DES SYMPTÔMES TELS QU'OPPRESSION THORACIQUE, ESSOUFFLEMENT, TOUX OU WHEEZING, VOUS DEVEZ SUIVRE LE CONSEIL DE VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ ET VOUS METTRE EN CONTACT AVEC LUI OU ELLE.

L'utilisation d'un système de surveillance à trois zones* aménagé comme un feu de circulation a recours à des marqueurs de zone de couleur (vert-jaune-rouge) et ce système s'est avéré très utile aux patients qui surveillent leur asthme avec relevés de débit maximum. Une fois déterminées vos zones verte, jaune et rouge, prenez note de leurs valeurs dans les espaces prévus au début de ce livret. Mettez ensuite les marqueurs de zone sur votre compteur de débit maximum pour les faire correspondre à ces valeurs. De l'espace a également été prévu au début de ce livret pour prendre note des mesures à prendre, depuis votre plan thérapeutique, sur la base de vos relevés de débit maximum.

Ne tentez pas de retirer les pinces de couleur après leur fixation au compteur AIRZONE™. Elles sont conçues de manière à rester à une position et à ne pas bouger.

Les principes généraux du système de surveillance de zones sont les suivants :

Zone	État	Relevé (% du meilleur relevé)
VERT	ALLEZ	80% - 100%

Situation: Votre médication agit comme prévu. Poursuivez vos activités normales.

JAUNE	MISE EN GARDE	50% - 80%

Situation: Faites montre de prudence dans vos activités. Reportez-vous à votre plan thérapeutique pour les mesures à prendre.

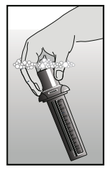
ROUGE	ARRET	moins de 50%

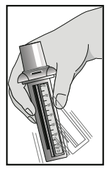
Situation: Alerte médicale. Vous devez obtenir des soins médicaux immédiats.

*Exemple : Si vous et votre médecin ou autre professionnel licencié de la santé déterminez que votre meilleur relevé individuel est de 500 l/min, votre zone verte est alors de 400 à 500 l/min (80 à 100 %). Mettez le marqueur vert sur 500. Votre zone jaune est de 250 à 400 l/min (50 à 80 %). Mettez le marqueur jaune sur 400. Votre zone rouge est 0 à 250 l/min (moins de 50 %). Mettez le marqueur rouge sur 250.

Entretien et nettoyage

Immergez votre compteur de débit maximum dans une solution tiède (mais non chaude) de détersif doux pendant 2 à 3 minutes (maximum 5 minutes). Agitez le compteur pour assurer un nettoyage soigné. Rincez à l'eau claire tiède et agitez doucement pour enlever tout excès d'eau. Laissez sécher soigneusement avant d'utiliser à nouveau.





Exactitude et fiabilité

Ce produit et la documentation qui l'accompagne satisfont aux recommendations du National Institutes of Health et du National Heart, Lung and Blood Institute, de L'American Thoracic Society (ATS 1994) et du National Asthma Education and Prevention Program (NAEPP 1997, 26 Waveform Standard).

El sistema de monitorización de zonas

ANTES DE USAR EL SISTEMA DE ZONAS AQUÍ DESCRITO, LE ACONSEJAMOS QUE USTED LO REVISE A FONDO CON SU MÉDICO O CON OTRO PROFESIONAL MÉDICO LICENCIADO.

INDEPENDIENTEMENTE DEL VALOR DE LAS LECTURAS DE SU FLUJO MÁXIMO, SI TIENE SIGNOS Y SÍNTOMAS TALES COMO OPRESIÓN EN EL PECHO, DIFICULTAD AL RESPIRAR, TOS O SIBILANCIAS, USTED DEBE LLAMAR AL PROFESIONAL MÉDICO SEGÚN LO INDICADO.

El uso de un sistema de monitorización de tres zonas* configurado como un semáforo usando marcadores de zonade colores (verde-amarillo-rojo) ha demostrado ser muy útil para pacientes que vigilan su asma con las lecturas del flujo máximo. Una vez que se hayan determinado sus zonas verde, amarilla y roja, anote sus valores en los espacios provistos para ello al principio de este folleto. Luego coloque los marcadores de zona en su medidor de flujo máximo de manera que correspondan con dichos valores. También se ha dejado espacio al comienzo del folleto para anotar las medidas a tomar en su plan de tratamiento, en función del valor de las lecturas de flujo máximo.

No trate de sacar los ganchos de colores una vez que los haya fijado al AIRZONE™. Están diseñados para quedar fijos en un lugar y no moverse.

El sistema de monitorización de zonas se rige por los siguientes principios generales:

Zona	Condición	Lectura (% de la lectura óptima)
VERDE	AVANCE	80% - 100%

Situación: Su medicación está haciendo efecto. Continúe con sus actividades normales.

AMARILLA	PRECAUCIÓN	50% - 80%

Situación: Realice sus actividades con precaución. Consulte su plan de tratamiento para ver qué medidas tomar.

ROJA	PARE	menos del 50%

Situación: Alerta médica. Debe obtener atención médica inmediatamente.

*Ejemplo: Si usted y su médico u otro profesional médico licenciado determinan que su mejor lectura individual es 500 LPM, entonces su zona verde es 400-500 LPM, (80%-100%). Coloque el marcador verde en 500. Su zona amarilla es 250-400 LPM, (50%-80%). Coloque el marcador amarillo en 400. Su zona roja es 0-250 LPM, (menos del 50%). Coloque el marcador rojo en 250.

Cuidado y Limpieza

Sumerja el medidor de flujo máximo en una solución tibia (no caliente) de detergente suave, durante 2 ó 3 minutos (máximo 5 minutos). Agite el medidor para asegurar una limpieza a fondo. Enjuague en agua tibia limpia y sacuda con cuidado para eliminar cualquier resto de agua. Deje secar por completo antes de usarlo nuevamente.

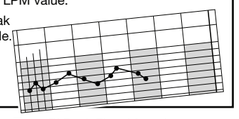
Precisión y confiabilidad

Este producto y la literature accompanante satisfacen las recomendaciones actuales para los medidores de flujo maximo de las siguientes instituciones: National Institutes of Health, National Heart, Lung and Blood Institute, American Thoracic Society (ATS 1994) y National Asthma Education and Prevention Program (NAEPP 1997, 26 Waveform Standard).

Patient Diary Instructions

The patient diary section is provided to help you keep a permanent record of your daily peak flow readings as instructed by your physician or other licensed healthcare professional. This on-going record is an important part of your asthma treatment plan. As you read the instructions, please refer to the example of a properly recorded patient diary located at the beginning of the diary chart.

1. Indicate the date in the space provided on the diary chart.
2. Indicate the time of day eg, am, midday or pm, by marking in the corresponding section of the chart. It is generally recommended that readings be taken two or three times a day, at the same times, or as otherwise instructed by your physician or other licensed healthcare professional.
3. Determine your peak flow reading by following the "Instructions for Use" of the meter.
4. Record your peak flow reading in the column under the date and time of the reading, by placing a "dot" or and "x" in the appropriate box corresponding to the LPM value.
5. Connect the dots or x's between consecutively recorded peak flow readings in order to form a trend graph as in the example.
6. Make notes of any information concerning your physical condition, medications used, before or after your reading, any unusual factors, questions for your physician, etc.



Package contents:

1. One (1) AIRZONE™ Peak Flow Meter with printed scale, moving indicator and zone markers.
2. Instruction pamphlet and patient diary

Zones

Green _____ to _____ LPM
Your best reading
Yellow _____ to _____ LPM
Red _____ to _____ LPM

The AIRZONE™ Peak Flow Meter is a device that will accurately measure your peak flow and show how well you are breathing. When used properly, the AIRZONE™ will help you and your healthcare professional monitor your asthma to provide the best treatment. Your healthcare professional will tell you when and how often to use your Peak Flow Meter, show you how to record the readings in the diary and give you a management plan to tell you what action to take when you have a change in airflow.

Please read all of the information in this pamphlet before using the AIRZONE™ Peak Flow Meter.

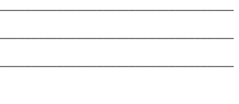
If you do not understand these instructions, consult your physician or other licensed healthcare professional.

Treatment Action Plan for (name) _____

Instructions relatives au Journal du patient

La section journal du patient est prévue pour vous aider à garder des notes permanentes de vos relevés journaliers de débit maximum, en conformité avec les instructions de votre médecin ou autre professionnel licencié de la santé. Ce registre continu constitue une partie importante de votre plan de traitement de l'asthme. À mesure que vous lisez les instructions, veuillez vous reporter à l'exemple d'un journal patient bien tenu situé au début de la feuille de journal.

1. Indiquer la date dans l'espace prévu sur la feuille de journal.
2. Indiquer l'heure du jour (par ex. : matin, milieu de la journée ou soir) dans l'espace prévu sur la feuille. Il est généralement recommandé d'effectuer les relevés 2 ou 3 fois par jour aux mêmes heures, ou comme recommandé par ailleurs par votre médecin ou autre professionnel licencié de la santé.
3. Déterminer le relevé de votre débit maximum en suivant le « Mode d'emploi » du compteur.
4. Prendre note du relevé de votre débit maximum dans la colonne sous la date et l'heure du relevé, en plaçant un point ou un « x » dans la case appropriée correspondant à la valeur l/min.
5. Raccorder les points ou les x entre les relevés de débit maximum notés de manière consécutive afin de former un graphique de tendance comme dans l'exemple.
6. Prendre note de toute information concernant votre état physique, les médications utilisées avant ou après votre relevé, tout facteur inhabituel, des questions pour votre médecin, etc.



Contenu de l'emballage:

1. Un (1) compteur de débit maximum AIRZONE™ avec échelle imprimée, indicateur mobile et marqueurs de zone
2. Livret d'instructions et journal du patient

Zones

Verte _____ jusqu'à _____ l/min
Votre meilleur relevé
Jaune _____ jusqu'à _____ l/min
Rouge _____ jusqu'à _____ l/min

Le compteur de débit maximum AIRZONE™ est un dispositif qui mesurera exactement votre débit maximum et vous montrera l'efficacité avec laquelle vous respirez. S'il est utilisé adéquatement, le compteur AIRZONE™ vous aidera et aidera votre professionnel de la santé à surveiller votre asthme pour vous offrir le meilleur traitement. Votre professionnel de la santé vous dira à quel moment et à quelle fréquence utiliser votre compteur de débit maximum, vous montrera comment prendre note des relevés dans le journal et vous donnera un plan de prise en charge vous indiquant les mesures à prendre en cas de changement du débit d'air.

Veuillez lire toutes les informations contenues dans ce livret avant d'utiliser le compteur de débit maximum AIRZONE™.

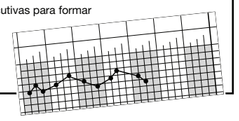
Si vous ne comprenez pas ces instructions, consultez votre médecin ou autre professionnel licencié de la santé.

Plan d'action thérapeutique pour (nom) _____

Instrucciones para el diario del paciente

La sección del diario del paciente se proporciona para ayudarle a mantener un registro permanente de las lecturas diarias de su flujo máximo según lo indicado por su médico o por otro profesional médico licenciado. Este registro continuo es una parte importante de su plan de tratamiento del asma. Al ir leyendo las instrucciones, consulte el ejemplo de un diario de paciente correctamente anotado que se incluye al comienzo del gráfico del diario.

1. Indique la fecha en el espacio provisto en el gráfico del diario.
2. Indique el momento del día, p. ej. mañana, tarde, noche, poniendo una marca en la sección correspondiente de la tabla. En general se recomienda que las lecturas sean hechas 2 ó 3 veces al día, siempre a la misma hora o de la manera ordenada por su médico o el profesional médico licenciado.
3. Determine la lectura de su flujo máximo siguiendo las "Instrucciones de uso" del medidor.
4. Anote la lectura de su flujo máximo en la columna bajo la fecha y la hora de la lectura, colocando un "punto" o una "x" en la casilla adecuada correspondiente al valor LPM.
5. Una los puntos o las x que marcan las lecturas de flujo máximo consecutivas para formar un gráfico de tendencias tal como se muestra en el ejemplo.
6. Tome nota de cualquier información concerniente a su estado físico, medicaciones utilizadas antes o después de la lectura, factores poco habituales, preguntas para su médico, etc.



Contenido del paquete:

1. Un (1) medidor de flujo máximo AIRZONE™ con escala impresa, indicador móvil y marcadores de zona.
2. Folleto de instrucciones y diario del paciente.

Zonas

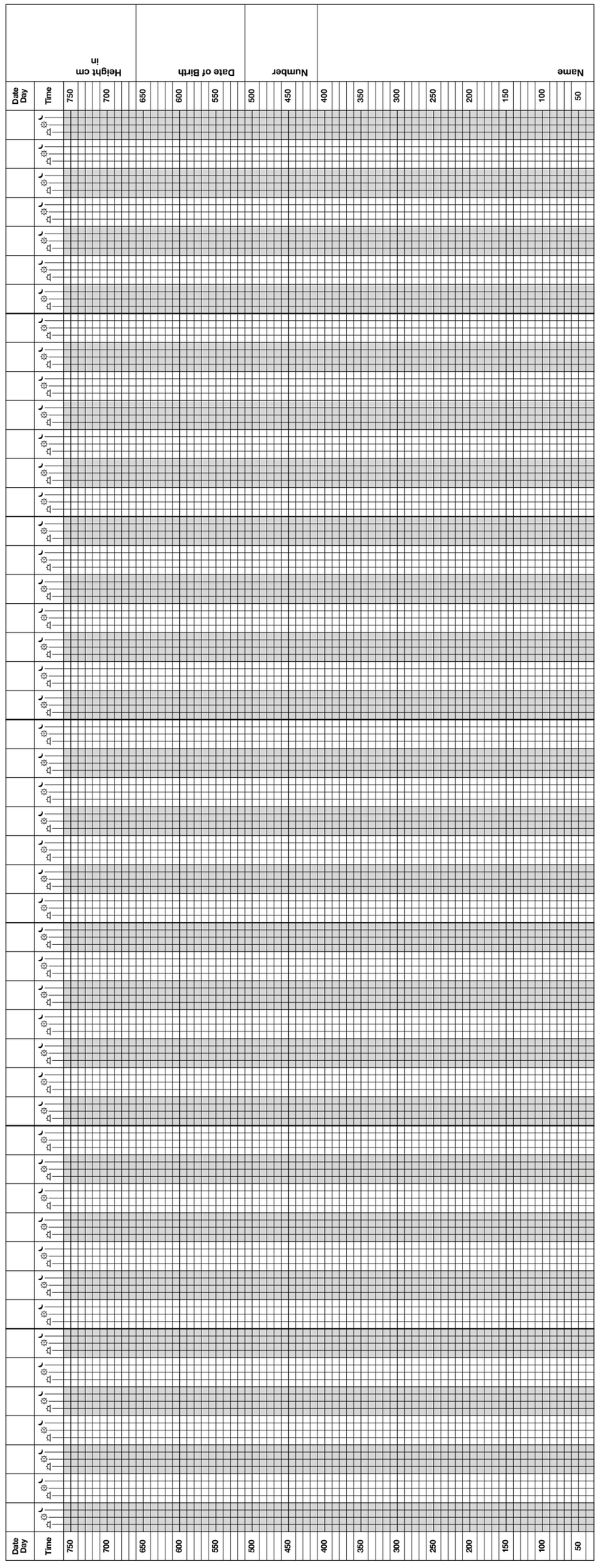
Verde _____ a _____ LPM
Su lectura óptima
Amarilla _____ a _____ LPM
Roja _____ a _____ LPM

El medidor de flujo máximo AIRZONE™ es un dispositivo que mide con exactitud su flujo máximo y muestra cuan bien está usted respirando. Cuando se usa correctamente, el dispositivo AIRZONE™ le ayudará, tanto a usted como al personal médico, a monitorizar su asma con el objeto de proporcionarle el mejor tratamiento. El personal médico le dirá cuándo y con qué frecuencia debe utilizar su medidor de flujo máximo, le indicará cómo anotar las lecturas en el diario del paciente y le dará un plan de control de tratamiento donde se detalla qué hacer cuando se observa un cambio en el flujo de aire.

Lea por favor toda la información contenida en este folleto antes de utilizar el medidor de flujo máximo AIRZONE™.

Si no entiende estas instrucciones, solicite ayuda a su médico o a otro profesional médico licenciado.

Plan de acción para el tratamiento de (nombre)_____



AIRZONE™ Peak Flow Meter

How the Meter works

The AIRZONE™ Peak Flow Meter measures your "Peak Expiratory Flow Rate" (PEFR) which is the fastest speed a person can blow air out of the lungs after taking as big a breath as possible. When you blow into the mouthpiece of the meter the indicator will move along the scale. The number next to the final position is your peak flow measurement. The faster you blow, the higher the reading. The peak flow number tells you how well air is moving through the airways in your lungs. When you use the AIRZONE™ regularly, you will be able to detect changes in your peak flow. Changes in your peak flow will tell you and your healthcare professional what is happening with your lungs. These changes may require special treatment of your condition according to the treatment plan given to you by your healthcare professional. Your healthcare professional will tell you when and how often to use your Peak Flow Meter. It is generally recommended to use it two or three times a day, in the morning when you wake up and before you go to bed. You should always use your meter when you are feeling symptoms of breathing problems.

⚠ Warnings

1. When the AIRZONE™ is used for home monitoring of conditions such as asthma, the user should be under the care of a physician or other licensed healthcare professional. A healthcare professional's advice is recommended to understand the meaning and importance of the measurements and to decide on an appropriate treatment plan.
2. The treatment plan given to you by your healthcare professional will tell you what action to take when there are changes in your peak flow readings.
3. No matter what your peak flow readings are, if you have symptoms such as chest tightness, shortness of breath, coughing or wheezing you should contact your healthcare professional.
4. Instructions for using the Peak Flow Meter and the patient diary must be followed carefully. If you are unable to obtain a reading contact your healthcare professional.
5. The Peak Flow Meter is intended for single patient use. The Peak Flow Meter can be used by more than one person if it is cleaned thoroughly after each use.
6. If you have any questions about your Peak Flow Meter and its use, contact your healthcare professional.

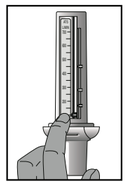
Troubleshooting

Should you take your peak flow measurement and get an unusually low reading, it could mean that your Peak Flow Meter is broken, or it could mean that the reading is accurate and your asthma is getting worse. Check to make sure that the meter is not broken. Slide the indicator along the slot to make sure it moves freely. If you feel comfortable that you are following the instructions correctly and that your meter is not broken, follow the instructions in your treatment plan for low readings and contact your healthcare professional. If you have any questions about whether your meter is working correctly, call 1-800 848 8923.

Instructions for Use

Step 1

Remove the AIRZONE™ from its packaging. The AIRZONE™ must be cleaned as shown in the care and cleaning section before your initial PEF trial and periodically thereafter.



Step 2

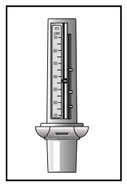
Gently reset the pointer to the end of the slot nearest the mouthpiece.

Step 3

Hold the Meter lightly, so as not to obstruct the slot in which the pointer slides, the holes on the end of the Meter or the vents either side of the mouthpiece. Take as deep a breath as possible and place the mouthpiece end into your mouth, making sure to form a tight seal with your lips.

Step 4

Blow into the AIRZONE™ as quickly and as hard as you can. The correct method is a quick, hard blow, rather than a long slow exhalation.

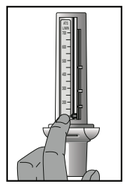


Step 5

The pointer will slide up the slot, stopping at a number corresponding to your Peak Expiratory Flow (PEF) for that test.

Step 6

Since each test session should consist of three PEF trials, repeat STEPS 1-5 twice more. Remember to reset the pointer to the end of the slot nearest the mouthpiece before each trial. The highest of the three values reached should be recorded, along with the time and date of the test session. DO NOT AVERAGE THE THREE TRIAL VALUES. Some patients may wish to rest for a few minutes between trials.



Determining your Individual Best Reading

In order to understand the importance of the changes in your peak flow reading, it is necessary for your healthcare professional to determine your best peak flow reading. The best reading is the highest peak flow reading that you can reach when you are in your healthiest physical condition. The importance of any changes in your daily reading are dependent upon how much they are different from your best reading.

Healthcare professionals will typically use one of two methods to identify an individual's best reading, upon which to set up a patient's treatment plan:

1. Your healthcare professional may set up your treatment plan based upon changes from your own individual best. In this case your healthcare professional will work with you to determine what your individual best is by determining the reading you can reach when you are in your best physical condition, as for example after a period of peak flow monitoring while you are under effective treatment.
2. Your healthcare professional may set up your treatment plan based upon changes from a predicted normal peak flow value for people of your same sex, age and height. In this method the predicted normal value becomes your individual best for your treatment plan. Should your healthcare professional prefer this method, we have included a set of Normal Predicted Average Peak Expiratory Flow charts for both adults and children. If you have trouble determining your predicted normal value from the charts, ask your healthcare professional for assistance.

It is important to know that these predicted normal peak flow values are average numbers for large groups of people. You may have a higher peak flow number than the average number and you may not be healthy. Or you may have a lower peak flow number than the average and be healthy. The best way to determine what is a healthy number for you is to discuss this with your physician or other licensed healthcare professional.

No matter which method your healthcare professional prefers to use, it is important that you clearly understand the meaning of your individual best and how it relates to the treatment plan he/she will provide you.

Once your best reading has been determined, record it at the beginning of this pamphlet in the space provided. Also, record your name in the space provided.

Normal Adult Predicted Average Peak Expiratory Flow (LPM)

Issue 3 11/13 Part N° 1902482

Age (yrs)	Men Height					Women Height				
	60"	65"	70"	75"	80"	55"	60"	65"	70"	75"
20	554	602	649	693	740	390	423	460	496	529
25	543	590	636	679	725	385	418	454	490	523
30	532	577	622	664	710	380	413	448	483	516
35	521	565	609	651	695	375	408	442	476	509
40	509	552	596	636	680	370	402	436	470	502
45	498	540	583	622	665	365	397	430	464	495
50	486	527	569	607	649	360	391	424	457	488
55	475	515	556	593	634	355	386	418	451	482
60	463	502	542	578	618	350	380	412	445	475
65	452	490	529	564	603	345	375	406	439	468
70	440	477	515	550	587	340	369	400	432	461

Data from: Leiner GC, et al.:Expiratory Peak Flow Rate. Standard values for normal subjects. Use as a clinical test of ventilatory function. Am. Rev. Resp. Dis. 88:644, 1963.

Normal Child and Adolescent Predicted Average Peak Expiratory Flow (LPM)

Data from: Polger, G, Promedhat V: Pulmonary function testing in children: Techniques and standards. Philadelphia, W.B. Saunders, 1971.

Note: These tables are averages and are based on tests with a large number of people. An individual's Peak Expiratory Flow Rate (PEFR) may vary widely. Further, many individuals' PEFR values are consistently higher or lower than the average values. It is recommended that PEFR objectives for therapy be based upon each "individual's best", which is established after a period of PEFR monitoring while the individual is under effective treatment.

The above note, normal adult and normal child and adolescent tables from: "Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma", U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institute of Health, Publication No. 97 - 4053, October 1997.

It is important to watch for changes in your peak flow readings from one measuring to the next, and to follow the actions you are to take according to the treatment plan provided to you by your healthcare professional.

Height (inches)	LPM	Height (inches)	LPM
43	147	56	320
44	160	57	334
45	173	58	347
46	187	59	360
47	200	60	373
48	214	61	387
49	227	62	400
50	240	63	413
51	254	64	427
52	267	65	440
53	280	66	454
54	293	67	467
55	307		

AIRZONE™ Peak Flow Meter

Mode de fonctionnement du compteur

Le compteur de débit maximum AIRZONE™ mesure votre « débit expiratoire maximum » qui constitue la vitesse la plus rapide à laquelle une personne peut expulser l'air de ses poumons après avoir pris la plus grande respiration possible. Lorsque vous soufflez dans l'embout buccal du compteur, l'indicateur se déplace le long de l'échelle. Le chiffre apparaissant à côté de la position finale représente la mesure de votre débit maximum. Plus vous soufflez rapidement, plus le relevé est élevé. Le chiffre du débit maximum vous indique l'efficacité avec laquelle l'air circule à travers les voies respiratoires dans vos poumons. Lorsque vous utilisez le compteur AIRZONE™ régulièrement, vous pouvez détecter tout changement qui s'opère dans votre débit maximum. Ces changements révéleront à votre professionnel de la santé et à vous-même les phénomènes qui surviennent dans vos poumons. Ces changements peuvent nécessiter un traitement spécial de votre état suivant le plan thérapeutique qui vous a été donné par votre professionnel de la santé. Votre professionnel de la santé vous dira quand et à quelle fréquence utiliser votre compteur de débit maximum. En règle générale, il est recommandé de l'utiliser deux ou trois fois par jour, le matin lorsque vous vous réveillez et avant de vous coucher. Vous devriez toujours utiliser votre compteur lorsque vous éprouvez des symptômes de difficultés respiratoires.

⚠ Avertissements

1. Lorsque le compteur AIRZONE™ est utilisé pour la surveillance à domicile des états tels que l'asthme, l'utilisateur doit être sous les soins d'un médecin ou d'un autre professionnel licencié de la santé. Nous vous recommandons de solliciter les conseils d'un professionnel de la santé pour comprendre la signification et l'importance des mesures et pour décider d'un plan thérapeutique approprié.
2. Le plan thérapeutique qui vous a été remis par votre professionnel de la santé vous indiquera les mesures à prendre en cas de changements des relevés de votre débit maximum.
3. Peu importe ce que sont les relevés de votre débit maximum, si vous éprouvez des symptômes tels qu'oppression thoracique, essoufflement, toux ou wheezing, vous devez contacter votre professionnel de la santé.
4. Vous devez suivre attentivement les instructions concernant l'utilisation du compteur de débit maximum et du journal du patient. Si vous êtes incapable d'obtenir un relevé, contactez votre professionnel de la santé.
5. Le compteur de débit maximum est destiné à être utilisé par un seul patient. Le compteur de débit maximum peut être utilisé par plus d'une personne s'il est nettoyé soigneusement après chaque usage.
6. Si vous avez des questions concernant votre compteur de débit maximum et son usage, contactez votre professionnel de la santé.

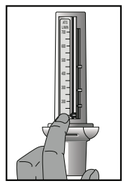
Dépannage

Si vous mesurez votre débit maximum et obtenez un relevé exceptionnellement bas, cela peut signifier que votre compteur de débit maximum est brisé, ou cela peut signifier que le relevé est exact et que votre asthme empire. Assurez-vous que le compteur n'est pas brisé. Faites glisser l'indicateur le long de la fente pour vous assurer qu'il bouge librement. Si vous avez l'assurance de suivre les instructions exactement et que votre compteur n'est pas brisé, suivez les instructions de votre plan thérapeutique concernant les bas relevés et contactez votre professionnel de la santé. Pour toute question quant au fonctionnement adéquat de votre compteur, appelez au 1-800 848 8923.

Mode d'emploi

Étape 1

Retirez le compteur AIRZONE™ de son emballage. Le compteur AIRZONE™ doit être nettoyé de la manière indiquée dans la section d'entretien et de nettoyage avant votre premier essai de débit expiratoire maximum et régulièrement par la suite.



Étape 2

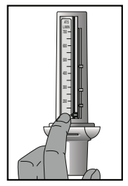
Remettez délicatement l'indicateur à l'extrémité de la fente la plus rapprochée de l'embout buccal.

Étape 3

Tenez le compteur délicatement, de manière à ne pas obstruer la fente dans laquelle glisse l'indicateur, les trous à l'extrémité du compteur ou les prises d'air de chaque côté de l'embout buccal. Prenez une respiration aussi profonde que possible et mettez l'extrémité de l'embout buccal dans votre bouche en vous assurant de former un sceau étanche avec vos lèvres.

Étape 4

Soufflez dans le compteur AIRZONE™ aussi rapidement et intensément que possible. La méthode correcte est un souffle rapide et intense plutôt qu'une expiration longue et lente.



Étape 5

L'indicateur remontera dans la fente, en s'arrêtant à un chiffre correspondant à votre débit expiratoire maximum pour cet essai.

Étape 6

Étant donné que chaque session d'essai doit comprendre trois essais de débit expiratoire maximum, répétez les étapes 1 à 5 deux autres fois. N'oubliez pas de remettre l'indicateur à l'extrémité de la fente la plus rapprochée de l'embout buccal avant chaque essai. La plus élevée des trois valeurs atteintes doit être enregistrée concurremment avec la date et l'heure de la session d'essai. NE FAITES PAS LA MOYENNE DES TROIS VALEURS D'ESSAI. Certains patients peuvent désirer se reposer pendant quelques minutes entre les essais.

Détermination de votre meilleur relevé individuel

Afin de comprendre l'importance des changements du relevé de votre débit maximum, votre professionnel de la santé doit déterminer votre meilleur relevé de débit maximum. Le meilleur relevé est le relevé de débit maximum le plus élevé que vous puissiez atteindre alors que vous êtes dans votre état physique le plus sain. L'importance de tout changement de votre relevé journalier dépend de l'écart par rapport à votre meilleur relevé.

Les professionnels de la santé utiliseront habituellement l'une de deux méthodes afin d'identifier le meilleur relevé d'un particulier sur la base duquel élaborer un plan thérapeutique pour le patient :

1. Votre professionnel de la santé peut élaborer votre plan thérapeutique en fonction des changements par rapport à votre meilleur relevé individuel. Dans ce cas, votre professionnel de la santé travaillera en collaboration avec vous afin de déterminer ce qu'est votre meilleur relevé individuel en déterminant le relevé que vous puissiez atteindre lorsque vous êtes dans votre meilleur état physique, par exemple, après une période de surveillance du débit maximum lorsque vous êtes sous traitement efficace.
2. Votre professionnel de la santé peut élaborer votre plan thérapeutique sur la base de changements par rapport à une valeur normale prédite de débit maximum pour les personnes du même sexe, du même âge et de la même taille. Suivant cette méthode, la valeur normale prédite devient votre meilleur relevé individuel pour votre plan thérapeutique. Si votre professionnel de la santé préfère cette méthode, nous avons inclus une série de tableaux de débit expiratoire maximum moyen prédit normal pour les adultes aussi bien que les enfants. Si vous éprouvez de la difficulté à établir votre valeur normale prédite à partir des tableaux, sollicitez l'assistance de votre professionnel de la santé.

Il importe de savoir que ces valeurs normales prédites de débit maximum sont des moyennes pour de grands groupes de personnes. Il se peut que vous ayez un débit maximum plus élevé que la moyenne et que vous ne soyez pas en bonne santé. Il se peut également que votre débit maximum soit plus bas que la moyenne et que vous soyez en bonne santé. La meilleure façon de déterminer ce qu'est une valeur saine pour vous est d'en discuter avec votre médecin ou autre professionnel licencié de la santé.

Peu importe la méthode que votre professionnel de la santé préfère utiliser, il importe que vous compreniez clairement la signification de votre meilleur relevé individuel et ses rapports avec le plan thérapeutique que celui-ci élaborera pour vous.

Une fois votre meilleur relevé établi, prenez-en note au début de ce livret dans l'espace prévu à cette fin. Inscrivez également votre nom dans l'espace prévu à cette fin.

Débit expiratoire maximum moyen prédit adulte normal (l/min)

Age (années)	Taille des hommes					Taille des femmes				
	60"	65"	70"	75"	80"	55"	60"	65"	70"	75"
20	554	602	649	693	740	390	423	460	496	529
25	543	590	636	679	725	385	418	454	490	523
30	532	577	622	664	710	380	413	448	483	516
35	521	565	609	651	695	375	408	442	476	509
40	509	552	596	636	680	370	402	436	470	502
45	498	540	583	622	665	365	397	430	464	495
50	486	527	569	607	649	360	391	424	457	488
55	475	515	556	593	634	355	386	418	451	482
60	463	502	542	578	618	350	380	412	445	475
65	452	490	529	564	603	345	375	406	439	468
70	440	477	515	550	587	340	369	400	432	461

Données tirées de : Leiner GC et coll. : Expiratory Peak Flow Rate. Standard values for normal subjects. Use as a clinical test of ventilatory function [Débit expiratoire maximum. Valeurs standard pour sujets normaux. Utilisation comme test clinique de la fonction ventilatoire]. Am. Rev. Resp. Dis. 88: 644, 1963.

Débit expiratoire maximum moyen prédit normal pour les enfants et les adolescents (l/min)

Données tirées de : Polger, G, Promedhat V : Pulmonary function testing in children: Techniques and standards [Essais de la fonction pulmonaire chez les enfants : Techniques et normes]. Philadelphie, W.B. Saunders, 1971.

Remarque : Ces tableaux sont des moyennes et sont basés sur des tests auprès d'un grand nombre de personnes. Le débit expiratoire maximum d'une personne peut varier considérablement. En outre, les valeurs de débit expiratoire maximum de nombreuses personnes sont généralement plus élevées ou plus faibles que les valeurs moyennes. Il est recommandé que les objectifs de débit expiratoire maximum pour le traitement soient basés sur le « meilleur relevé de chaque personne », lequel est établi après une période de surveillance du débit expiratoire maximum pendant que la personne est sous traitement efficace.

La note qui précède, tableaux de valeurs normales pour adultes et de valeurs normales pour enfants et adolescents, est tirée de : « Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma » [Directives pour le diagnostic et le traitement de l'asthme], Ministère de la santé et des services humains des États-Unis, Public Health Service, National Institutes of Health, Publication No. 97-4053, octobre 1997.

Il importe d'observer tout changement dans les relevés de votre débit maximum d'une mesure à l'autre, et de suivre les actions que vous devez prendre conformément au plan thérapeutique que vous a remis votre professionnel de la santé.

Taille (pouces)	l/min	Taille (pouces)	l/min
43	147	56	320
44	160	57	334
45	173	58	347
46	187	59	360
47	200	60	373
48	214	61	387
49	227	62	400
50	240	63	413
51	254	64	427
52	267	65	440
53	280	66	454
54	293	67	467
55	307		

AIRZONE™ Peak Flow Meter

Funcionamiento del medidor

El medidor de flujo máximo AIRZONE™ mide su "Flujo espiratorio máximo" que es la máxima velocidad a la que una persona puede expulsar el aire de los pulmones después de tomar todo el aire posible en una sola inspiración. Cuando se sopla en la boquilla del medidor, el indicador se desplaza por la escala. El número que figura junto a la posición final del indicador es la medición de su flujo máximo. Cuanto más rápido expulse el aire, más alta será la lectura. El valor del flujo máximo le dice lo bien que el aire está circulando por las vías respiratorias de sus pulmones. Con el uso regular del AIRZONE™, usted podrá detectar los cambios en el flujo máximo. Los cambios en el flujo máximo le dirán a usted y al personal médico qué está pasando en sus pulmones. Estos cambios pueden requerir un tratamiento especial de su enfermedad de acuerdo con el plan de tratamiento que le dio el personal médico. El personal médico le dirá cuándo y con qué frecuencia debe usar su medidor de flujo máximo. En general, se recomienda utilizarlo dos o tres veces al día, por la mañana al levantarse y por la noche antes de irse a dormir. También deberá utilizarlo siempre que tenga síntomas que reflejen problemas con la respiración.

⚠ Advertencias

1. Cuando el AIRZONE™ se utiliza para la monitorización en casa de condiciones tales como asma, el usuario debería estar bajo la atención de un médico o de otro profesional médico licenciado. Se recomienda aconsejarse con el personal médico para entender el significado y la importancia de las mediciones y para decidir el plan de tratamiento a seguir.
2. El plan de tratamiento que le dé su médico le dirá qué hacer cuando se observan cambios en las lecturas de su flujo máximo.
3. Independientemente del valor de las lecturas de su flujo máximo, si tiene síntomas tales como opresión en el pecho, dificultad al respirar, tos o sibilancias, usted debe llamar a su médico.
4. Las instrucciones sobre la utilización del medidor de flujo máximo y del diario del paciente deben seguirse detenidamente. Si por alguna razón no puede obtener una lectura, póngase en contacto con el personal médico.
5. El medidor de flujo máximo está indicado para ser utilizado por un solo paciente. No obstante, puede ser utilizado por más de una persona si se limpia a fondo cada vez que se utilice.
6. Si tiene alguna pregunta acerca de su medidor de flujo máximo y su uso, póngase en contacto con el personal médico.

Resolución de problemas

Si al medir su flujo máximo obtiene una lectura excesivamente baja, podría significar que su medidor está roto, o la lectura podría ser correcta y significar entonces que su asma está empeorando. Examine el medidor para asegurarse de que no esté roto. Deslice el indicador a lo largo de la ranura para ver si se mueve libremente. Si no le cabe duda de que está siguiendo las instrucciones correctamente y de que su medidor no está roto, siga las instrucciones de su plan de tratamiento para lecturas bajas y póngase en contacto con su médico. Si tiene alguna pregunta acerca del funcionamiento correcto de su medidor, llame al 1-800 848 8923.

Instrucciones de uso

Primer paso:

Retire el AIRZONE™ de su embalaje. Se debe limpiar el dispositivo AIRZONE™ antes de la primer prueba de flujo espiratorio máximo y luego periódicamente de la manera indicada en la sección de cuidado y limpieza.

Segundo paso:

Deslice cuidadosamente el indicador hasta el final de la ranura más cercana a la boquilla.

Tercer paso:

Sostenga el medidor suavemente, de manera de no obstruir la ranura en la que se desliza el indicador, los orificios en la punta del medidor o los orificios de ventilación a ambos lados de la boquilla. Inspire lo más profundamente posible y coloque la punta de la boquilla en su boca, asegurándose de que sus labios la sellen completamente.

Cuarto paso:

Sople dentro del dispositivo AIRZONE™ lo más rápido y lo más fuerte que pueda. La forma correcta no es una exhalación larga y lenta sino un soplo rápido y fuerte.

Quinto paso:

El indicador se deslizará por la ranura y se detendrá en el número correspondiente a su flujo espiratorio máximo para esa prueba.

Sexto paso:

Como cada sesión de pruebas debe consistir de tres pruebas de flujo espiratorio máximo, repita los primeros 5 PASOS dos veces más. Recuerde deslizar el indicador hasta el final de la ranura más cercana a la boquilla antes de cada prueba. Se debe anotar el valor más alto de los tres, como también la fecha y la hora de la sesión de prueba. NO SAQUE UN PROMEDIO DE LOS TRES VALORES. Puede ser que algunos pacientes quieran descansar entre pruebas.

Determinación de su lectura individual óptima

Para entender la importancia de los cambios en la lectura de su flujo máximo, es necesario que el personal médico determine la lectura óptima de su flujo máximo. La lectura óptima es la lectura del flujo máximo más alta que usted puede alcanzar cuando está en condiciones óptimas de salud. La importancia de los cambios en su lectura diaria depende de cuál es la diferencia con el valor de su lectura óptima.

El personal médico utilizará normalmente uno de dos métodos para identificar la lectura óptima sobre la que establecer el plan de tratamiento de un paciente:

1. El personal médico puede establecer su plan de tratamiento basándose en los cambios con respecto a su lectura óptima individual. En este caso el personal médico trabajará con usted para determinar cuál es su lectura óptima individual determinando la lectura que usted puede alcanzar cuando se encuentra en condiciones físicas óptimas como, por ejemplo, después de un período de monitorización del flujo máximo mientras se encuentra bajo tratamiento efectivo.
2. Su médico puede establecer su plan de tratamiento basándose en los cambios a partir de un valor normal del flujo máximo pronosticado para personas de su mismo sexo, edad y estatura. En este método el valor normal pronosticado pasa a ser la lectura óptima individual para su plan de tratamiento. En caso de que su médico prefiera este método, hemos incluido un conjunto de tablas de valores medios del flujo espiratorio máximo previsto para adultos y niños. Si tiene problemas en determinar su valor normal previsto a partir de las tablas, pida ayuda al personal médico.

Es importante tener en cuenta que estos valores normales previstos del flujo máximo son números promediados para grupos formados por un gran número de personas. Puede que el valor de su flujo máximo sea mayor que el promedio y que usted no esté sano. Y puede que el valor de su flujo máximo sea menor que el promedio y que esté sano. La mejor forma de determinar cuál es el valor que refleja su buen estado de salud es discutirlo con su médico o con otro profesional médico licenciado.

Independientemente del método que su médico prefiera utilizar, es importante que usted entienda claramente el significado de su lectura óptima individual y cómo se relaciona ésta con el plan de tratamiento que se le proporcionará.

Una vez determinada su lectura óptima, anótela al comienzo de este folleto en el espacio provisto para ello. Anote también su nombre en el espacio provisto para ello.

Valor normal promedio previsto del flujo espiratorio máximo en adultos (LPM)

Edad (años)	Hombres Estatura					Mujeres Estatura				
	60"	65"	70"	75"	80"	55"	60"	65"	70"	75"
20	554	602	649	693	740	390	423	460	496	529
25	543	590	636	679	725	385	418	454	490	523
30	532	577	622	664	710	380	413	448	483	516
35	521	565	609	651	695	375	408	442	476	509
40	509	552	596	636	680	370	402	436	470	502
45	498	540	583	622	665	365	397	430	464	495
50	486	527	569	607	649	360	391	424	457	488
55	475	515	556	593	634	355	386	418	451	482
60	463	502	542	578	618	350	380	412	445	475
65	452	490	529	564	603	345	375	406	439	468
70	440	477	515	550	587	340	369	400	432	461

Datos de: Leiner GC, et al.: Expiratory Peak Flow Rate. Standard values for normal subjects. Use as a clinical test of ventilatory function. [Valor de flujo máximo espiratorio. Valores nominales para personas normales. Uso como prueba clínica de la función respiratoria]. Am. Rev. Resp. Dis. 88:664, 1963.

Valores normales promedios previstos del flujo espiratorio máximo en niños y adolescentes (LPM)

Datos de: Polger, G, Promedhat V: Pulmonary function testing in children: Techniques and standards. [Pruebas funcionales pulmonares en niños: Técnicas y normas]. Philadelphia, W.B. Saunders, 1971

Nota: Estas tablas contienen promedios y están basadas en pruebas con un gran número de personas. El valor del flujo espiratorio máximo de un individuo puede variar ampliamente. Además, los valores del flujo espiratorio máximo de muchos individuos son sistemáticamente superiores o inferiores a los valores medios. Se recomienda que los objetivos de flujo espiratorio máximo para la terapia se basen en la "lectura óptima de cada individuo", la cual se establece después de un período de monitorización del flujo espiratorio máximo mientras el individuo está bajo tratamiento efectivo.

La nota anterior y las tablas de valores normales en adultos y en niños y adolescentes están tomadas de: "Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma" [Directrices para el diagnóstico y el control del asma], U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, Publicación No. 97-4053, octubre de 1997.

Es importante estar alerta para detectar cambios en las lecturas de su flujo máximo de una medición a la siguiente, y tomar las medidas necesarias de acuerdo con el plan de tratamiento que le haya proporcionado su médico.

Estatura (pulg.)	LPM	Estatura (pulg.)	LPM
43	147	56	320
44	160	57	334
45	173	58	347
46	187	59	360
47	200	60	373
48	214	61	387
49	227	62	400
50	240	63	413
51	254	64	427
52	267	65	440
53	280	66	454
54	293	67	467
55	307		