

Nom

Qui appeler ?

## Comment utiliser un débitmètre de pointe ?

Le débitmètre de pointe mesure la force de votre expiration. Vous pouvez l'utiliser pour savoir si vos bronches sont rétrécies. Il vous indique un début de crise bien avant la toux ou les sifflements de la respiration. Il est donc très utile pour détecter une crise avant qu'elle ne survienne et adapter votre traitement en conséquence.

### Comment utiliser le débitmètre de pointe ?

Suivez ces étapes pour bien utiliser votre débitmètre.

1

- Amenez le curseur sur 0,
- Mettez-vous debout,
- Tenez le débitmètre dans une main sans que vos doigts ne touchent les chiffres.

2

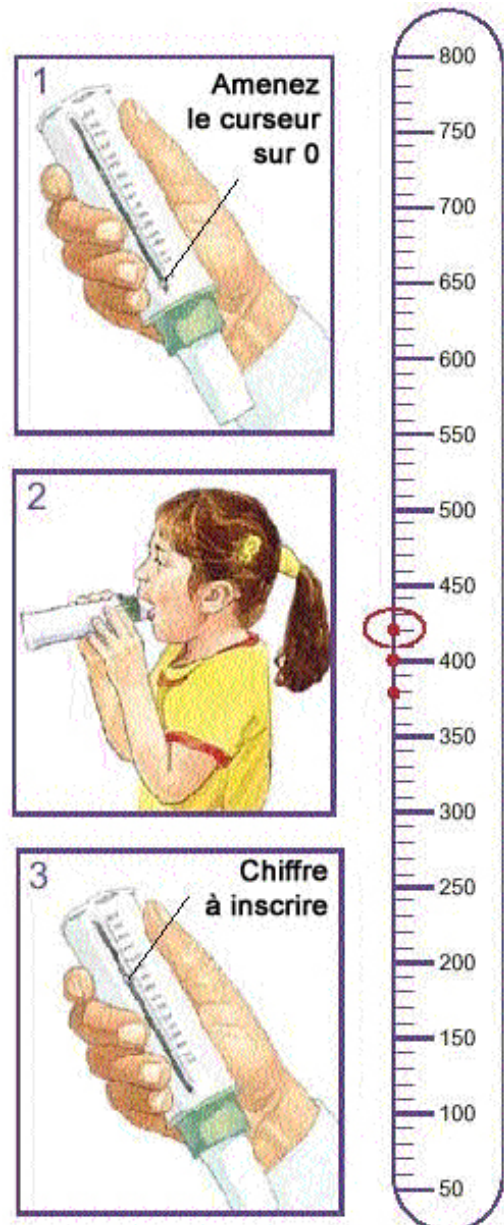
- Inspirez fortement avec votre bouche ouverte,
- Ajustez rapidement vos lèvres sur l'embout du tube,
- Ne mettez pas la langue sur l'orifice,
- Soufflez en un coup, aussi vite et fort que vous pouvez.

3

- Retirez votre bouche,
- Relevez le chiffre sur lequel le curseur s'est arrêté,
- Inscrivez ce score sur votre feuille de relevé de score.

4

- Remettez le curseur sur 0,
- Refaites l'exercice 2 fois,
- Inscrivez chaque score sur votre feuille de score,
- Entourez le score le plus élevé. C'est votre score final pour aujourd'hui.



Ces informations ne prétendent pas se substituer à un avis médical. Suivez toujours les recommandations de votre médecin traitant.  
Cette fiche patient a été réalisée avec le concours des laboratoires MSD-Chibret. Réf 0908 SGA 06F 0626 IN GP -8 © Copyright Vidal 2002