

LE JOURNAL DES DÉBITS DE POINTE

Le débitmètre

Le débitmètre mesure à quelle vitesse vous expulsez l'air de vos poumons. C'est un outil pratique pour vérifier votre fonction pulmonaire et aider à déterminer si vos symptômes sont liés à votre milieu de travail.

Comment l'utiliser

- Placer l'échelle de mesure du débitmètre à zéro.
- S'asseoir bien droit ou se tenir debout. (Faites-le toujours de la même manière — à votre choix assis ou debout.)
- Prendre une *inspiration, la plus profonde possible*, et placer la pièce buccale dans votre bouche.
- Expirer aussi fort et aussi vite que vous pouvez.
- Lire le résultat sur l'échelle (où la flèche pointe) et le noter.

Répéter ces étapes deux autres fois et enregistrer la valeur la plus **élevée** des trois dans votre journal. Ne **pas** faire la moyenne des trois lectures.

Enregistrer vos débits de pointe 4 fois par jour.

Il est important de toujours utiliser le même débitmètre puisque les résultats de débit de pointe varient d'un appareil à un autre. Il existe plusieurs types de débitmètre et on peut les acheter auprès des fournisseurs d'oxygène et dans certaines pharmacies.

Les autres renseignements

Assurez-vous de remplir le journal des symptômes et des médicaments pendant vos journées de travail et vos journées de congé (p.ex. les fins de semaine, les vacances). En plus de vos débits de pointe, ces renseignements sont cruciaux pour aider votre médecin à déterminer si votre asthme est liée au travail.

Date	Médicaments	Symptômes	Débits de pointe	
			Heure	Valeur la plus élevée

Adapté de: Asthma Management: Home Peak Flow Monitoring. Lung Association.
www.lung.ca/asthma/manage/peakflow.html

