OMRON

A Good Sense of Health

3130170

CE 0197

GB CARE AND USE OF YOUR PEAK FLOW METER

It is important to keep your Peak Flow Meter clean when in use. It 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 clean dry place.

FR 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.

BG ГРИЖА И ИЗПОЛЗВАНЕ НА ВАШИЯ ПНЕВМАТАХОМЕТЪР

Важно е да поддържате пневматахометъра чист, когато го използвате. Трябва да се почиства най-малко веднъж на шест месеца и старателно, ако не се използва известно време, в противен случай могат да се появят гъбични израстъци. Мундщукът е разглобяем и трябва да се дезинфекцира преди всяка употреба, като се използва патентован дезинфекционен разтвор като Dettol.
OMRON PFM20 пикомерът е проектиран за еднократна употреба на пациент.Техническа информация OMRON PFM20 Пикомерът на пиковите потоци отговаря на ISO 23747 и Насоките NAEPP. Точност: По-добро от 10% или 10 л / мин. Показанията, изразени като стойности на BTPS. Максимално съпротивление срещу поток 0,35 kPa / l / s. Да се съхранява на чисто сухо място.

IT CURA E IMPIEGO DEL VOSTRO MISURATORE DI FLUSSO DEL PICCO

É importante tenere il Misuratore di Picco di Flusso pulito quando lo usate. Esso dovrà essere pulito almeno una volta ogni sei mesi e in modo estensivo dopo che non è stato usato per un certo periodo di tempo. Il Misuratore di Flusso del Picco PFM20 è stato studiato per monouso sui pazienti. 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.

NL 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.

Technische informatie - De PFM20 voldoet aan ISO 23747 en de richtlijnen van NAEPP. Nauwkeurigheid: beter dan 10% of 10 l/min.Aflezingen worden uitgedrukt in BTPS waarden. Maximale weerstand tegen de stroom 0,35 kPa/l/sec. Bewaren op een schone, droge plaats.

ES 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% ó 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.

PT 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 tiver 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.

GB 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.

FR 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.

BG

Вашият OMRON PFM20 пневматахометър ще ви помогне да следите вашата астма чрез измерване на вашия пиков поток. Тази листовка обяснява как да използвате своя пневматахометър и как да записвате показанията. При внимателна употреба OMRON PFM20 се очаква да издържи две години.

IT MISURATORE DI PICCO DI FLUSSO(PEAK FLOW METER)

Il misuratore di picco di flusso PFM20 é 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 piu'.

NL UW PIEKSTROOMMETER (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 zal uw Peak Flow Meter ongeveer 2 jaar meegaan.

ES 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.

PT MEDIDOR DE FLUXO

O medidor de fluxo PFM20 facilita a obtenção de uma serie de valores que ajudam a seguir a evolução da asma. Este folheto explica como utilizar o medidor de fluxo e como anotar os valores obtidos. Se usado com cuidado este medidor de fluxo deverà durar 2 anos.

RU ПИКФЛОУМЕТР (PEAK FLOW METER)

Пикфлоуметр OMRON PFM20 помогает следить за астмой, измеряя максимальную объемную, пиковую скорость выдоха. В этой брошюре описаны процедуры использования пикфлоуметра и регистрации показаний. При аккуратном использовании срок службы пикфлоуметра OMRON PFM20 составляет два года.

ET ΤΟ ΡΟΟΜΕΤΡΟ ΣΑΣ

Το Ρούμετρό PFM20 Χάμηλης

Διακύμανσης (για παιδιά) θα σαζ. Βοηθήσει να παρακολουθήσετε το άσθμα-σαζ μετρούνταζ τη μέγιστη εκπνευστική ροή. Το φυλλάδιο αυτό εξηγεί πώς να χρησιμοποιείτε το ρούμετρό σαζ, και πώς να καταγράψετε τις μετρησεις. Με προσεκτικ χρ η ση Το Ζώνη Αέρος ία αναμένεται να διαρκέ σει για δύο χρόνια.

FI PFM20 PEAK-FLOW HUIPPUVIRTAUS-MITTARI

PEF-mittari helpottaa astman seuraamista ja käytettävien lääkkeiden tehoa. Huippuvirtauslukeman perusteella voit itse päätella lääkeaineen vaikutuksen ja mahdollisen lähestyvän astmakohtauksen. Huolellisessa käytössä PFM20 kestää yleensä kaksi vuotta.

AR مقياس ذروة التدفق (PEAK FLOW METER)

يساعدك مقياس ذروة التدفق OMRON PFM20 في مراقبة الربو من خلال قياس ذروة التدفق. وتشرح هذه النشرة كيفية استخدام المقياس وطريقة تسجيل القراءات. ولا شك أن استخدام OMRON PFM20 بعناية من شأنه استمرار عمله لمدة سنتين.

SV PFM20 PEAK-FLOW PEF-MÄTNING AVLUNGFUNKTION

Att mäta PEF hemma eller på arbetet är ett bra sätt att kontrollera din astma. Du kan följa hur bra du blåser dag för dag i olika situationer. Du kan se när du behöver öka medicinen eller när du bör söka vård. PEF-mätning skall alltid ske i samråd med läkare eller hälsovårdare. Vid noggrann användning kan PFM20 förväntas hålla i två år.

NO PEAK FLOW METER

PFM20 Peak Flow Meter (PEF-måler) hjelper deg å kontrollere din astma ved å måle høyeste hastighet på den luftstrømmen som blåses ut (PEF). Bruksanvisningen forklarer hvordan du skal bruke din PEF-måler, og hvordan du skal registrere avlesningene. Ved forsiktig bruk vil PEF-måleren ha en levetid på ca. 2 år.

1

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

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

BG Ако е необходимо, поставете мундщук в метъра. Уверете се, че показалецът е настроен на нула.,

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

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

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

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

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

ET Αν χρειαστεί, εισάγετε ένα επιστόμιο μέσα στον μετρητή Βε βαιωθείτε ότι η ακίδα βρίσκεται στη θέση μηδέν της κλίμακαζ.

AR مقياس ذروة التدفق (PEAK FLOW METER)
يساعدك مقياس ذروة التدفق OMRON PFM20 في مراقبة الربو من خلال قياس ذروة التدفق. وتشرح هذه النشرة كيفية استخدام المقياس وطريقة تسجيل القراءات. ولا شك أن استخدام OMRON PFM20 بعناية من شأنه استمرار عمله لمدة سنتين.

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

AR أدخل قطعة فمية في المقياس عند الضرورة، وتأكد من ضبط المؤشر على صفر.

NO Montera munstycket. Dra tillbaka "pilen" till noll.

NO Hvis nødvendig, sett et munnstykke inn i måleren. Sett på munnstykket. Dra pilen tilbake til null.

2

GB 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.

FR 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'extrêmité du PFM20 ou les prises d'air sur le côté de l'embout.

BG Дръжте пневматахометъра, така че пръстите ви да не допират скалата и поставката. Не запушвайте дупките в края на пиковия пневматахометър или отворите отстрани на мундщука

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

NL 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.

ES 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.

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

RU Возьмите пикфлоуметр в руку так чтобы пальцы не закрывали шкалу и отверстия для воздуха. Не закрывайте отверстия на пикфлоуметре и отверстия на загубнике.

ET Κρατείστε το ρούμετρο έτσι ώστε τα δάκτυλά σαζ να βρίσκονται μακριά από τηνκλίμακα και την σχισμή αυής. Μη φράσετε τις οπές στο πίσω μέρος του ρουμέτρου, ή τους αεραγωγούς στο πλευρό του επιστομίου.

AR امسك المقياس بحيث تكون الأصابع بعيدة عن التدرج والفتحة. تجنب إعاقة الفتحات الموجودة بطرف المقياس أو المنافذ الموجودة على جانب القطعة الفمية.

SV Håll mätaren så att fingrarna inte rör vid pilen. Öppningarna vid mätarens ände och ventilerna vid sidan av munstycket får inte täckas över.

NO Hold PEF-måleren slik at fingrene ikke er borti skalaen eller slissen som pilen går i. Ikke dekk hullene i enden av måleren eller ventilene på siden av munnstykket.

3

GB 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 the meter will adversely affect your reading and should be avoided.

FR 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. Eviter de tousser et cracher dans l'appareil de mesure : ceci fausserait les résultats.

BG Изправете се, ако е възможно. Поемете дълбоко въздух, поставете пневматахометъра в устата и задръжте хоризонтално, затваряйки устните около мундщука, след това духайте възможно най-силно и бързо. Кашлицата и плюенето в електромера ще се отрази неблагоприятно на вашето отчитане и трябва да се избягва.

IT 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.

NL Ga rechtop staan indien mogelijk. Houdt de Peakflow meter horizontaal. Adem zo diep mogelijk in. Neem het mondstuk in uw mond, sluit uw lippen rondom en blaas zo krachtig mogeltijk uit. Hoesten en spuwen in de meter hebben een negatieve invloed op uw aflezing en u moet dit vermijden.

ES Ponerse de pie si es posible, respirar profundamente e introducir el medidor horizontalmente en la boca, sujetando la boquilla con los labios y soplar con fuerza. Deberá evitar toser y salivar enfrente del medidor porque ello afectará adversamente la lectura.

PT Esteja em pé se possivel, respire profundamente e leve o medidor horizontalmente à boca. Feche os lábios em volta do medidor e sopre com força. Evitar tossir e cuspir para cima do

contador, o que terá um efeito adverso sobre a leitura.

RU Встаньте, если это возможно Сделайте глубокий вдох, губами обхватите загубник, при этом держите пикфлоуметр в горизонтальном положении, затем изо всех сил резко выдохните. Не допускайте попадания слюны в пикфлоуметр и не кашляйте в него, поскольку это исказит результат измерения.

δυσμενώς τη μετρήση σάζ και πρέπει να αποφεύγονται.

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

FI Suorita mittaukset seisten. Hengitä syvään, aseta mittari suuhusi ja pidä vaakatasossa. Purista huulesi tiukasti yhteen suukappaleen ympärille. Puhalla mahdollisimman voimakkaasti ja nopeasti. Jos mittariin yskitään tai syljetään, lukema saattaa vääristyä. Tätä on pyrittävä välttämään.

SV Andas in så djupt du kan, slut läpparna runt röret. Blås ut så fort och kraftigt du kan. Håll mätaren rakt. Undvik att hosta eller spotta i mätaren, eftersom det påverkar de avlästa värdena på ett negativt sätt.

NO Stå hvis mulig. Trekk pusten dypt inn, plasser munnstykket i munnen og hold PEF-måleren vannrett med leppene tett rundt munnstykket. Blås deretter ut så hardt og fort du kan. Hosting og spytting i måleinstrumentet vil ha en ugunstig virkning på avlesingen og skal unngås.

4

GB 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.

FR 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.

BG Забележете номерата на скалата посочен от показалеца.Ако се получат необичайни показания и измервателният апарат не изглежда счупен - потърсете съвет от вашия здравен лекар.

IT 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.

NL Noteer 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.

ES 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.

PT Anote o valor indicado pela agulha na escala. Caso se obtenham leituras invulgares e o contador não parecer estragado, consultar o seu fornecedor de serviços de saúde.

RU Зафиксируйте показание шкалы, на которое указывает стрелка. При получении несвойственного результата и отсутствии признаков поломки пикфлоуметра обратитесь за консультацией к медработнику.

ET Σημειώσατε τον αριθμό που δείχνει η ακίδα επάνω στην κλίμακα. Εάν λάμ βάνονται ασυνήθεις μετρήσεις καί ο μετρητηής δ'ε φαινετάι να εχει υποστει ρηξη - άναζητηστε σύβι ουλη΄απο το ατόμο παροχης φροντίδας υγειαζ.

AR أعد المؤشر إلى الصفر وكرر الإجراء مرتين أخريين للحصول على ثلاث قراءات. ضع علامة على أعلى ثلاث قراءات بالجدول كما هو موضح بالجانب الآخر من الصفحة.

SV Notera ditt värde. Om du får ovanliga mätvärden och det inte verkar vara något fel på mätaren ska du rådgöra med din läkare/sköterska.

NO Noter verdien hvor pilen stopper. Hvis uvanlige avlesinger produseres og måleinstrumentet ikke ser ut for å være ødelagt, søk råd hos den som sørger for helsestellet.

5

GB 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.

FR 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.

BG Внимателно върнете индикатора до началото на скалата. Направете три измервания и запишете най-високата стойност на приложения регистрационен лист.

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

NL 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.

ES Volver a colocar la aguja indicadora en 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.

PT 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.

RU Верните 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.

ET Ρυθμίστε το ρούμετρο σε ζεστό (αλλά όχι καυτό) ηπιο καθαριστικό διάλυμα για 2-3 λεπτά (μέγιστο 5 λεπτά). Ανακινείστε τη συσκευη για να επιτύχετε καλό καθαρισμό.

Ξεπλύνετε με καθαρό ζεστό νερό και τινάξτε ελαφρα το ρούμετρο για να φύγει το νερό που έχει μείνει μέσα. Αφηστε το να στεγνώσει καλά πριν το χρησιμοποιησετε πάλι.

FI PEAK FLOW MITTARIN PUHDISTUS

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

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

AR تنظيف مقياس ذروة التدفق (PEAK FLOW METER)

اغمس المقياس في محلول مطهر معتدل دافئ (ليس ساخنا) لمدة 2-3 دقائق (حد أقصى 5 دقائق).
روج المقياس للتأكد من تنظيفه بإحكام.
اشطفه في ماء دافئ نظيف ورجه برفق لإزالة أية مياه زائدة. احرص على تجفيفه بعناية قبل الاستخدام مرة أخرى.

SV 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 rengörning.

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

NO RENGJØRING AV PEAK FLOW METER

Putt PEF-måleren 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 før den tas i bruk igjen.

GB 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.

FR 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 secouer 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, nettoyer l'embout plastique régulièrement.

BG ПОЧИСТВАНЕ НА ПНЕВМАТАХОМЕТЪРА

Потопете върховия разходомер в топъл (но не горещ) лек разтвор на почистващ препарат за 2-3 минути (максимум 5 минути). Разбъркайте измервателния уред, за да гарантирате цялостно почистване Изплакнете в чиста топла вода и разклатете внимателно, за да отстраните излишната вода. Оставете да изсъхне добре преди да използвате отново.

IT 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'apparecchio con acqua calda e pulita. Scuotere lo strumento per eliminare l'acqua dall'interno e quindi lasciare asciugare prima di usario nuovamente.

NL 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 weer voor het beste resultaat.

ES LIMPIEZA DEL MEDIDOR DE FLUJO MÀXIMO

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.

PT 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.

RU ЧИСТКА ПИКФЛОУМЕТРА

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

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

ET ΩΣ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΣΕΤΕ ΤΟ ΡΟΟΜΕΤΡΟ ΣΑΣ

Βυθίστε το ρούμετρο σε ζεστό (αλλά όχι καυτό) ηπιο καθαριστικό διάλυμα για 2-3 λεπτά (μέγιστο 5 λεπτά). Ανακινείστε τη συσκευη για να επιτύχετε καλό καθαρισμό.

Ξεπλύνετε με καθαρό ζεστό νερό και τινάξτε ελαφρα το ρούμετρο για να φύγει το νερό που έχει μείνει μέσα. Αφηστε το να στεγνώσει καλά πριν το χρησιμοποιησετε πάλι.

AR تنظيف مقياس ذروة التدفق (PEAK FLOW METER)

اغمس المقياس في محلول مطهر معتدل دافئ (ليس ساخنا) لمدة 2-3 دقائق (حد أقصى 5 دقائق).
روج المقياس للتأكد من تنظيفه بإحكام.
اشطفه في ماء دافئ نظيف ورجه برفق لإزالة أية مياه زائدة. احرص على تجفيفه بعناية قبل الاستخدام مرة أخرى.

SV 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 rengörning.

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

NO RENGJØRING AV PEAK FLOW METER

Putt PEF-måleren 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 før den tas i bruk igjen.

GB 1 Adult/Child PFM20 Peak Flow Meter with optional Zone Markers, Sterilisable Mouthpiece and Instructions/ Recording Chart

FR 1 Adulte/Enfant débitmètre PFM20 avec marqueurs de zone facultatifs et notice d'utilisation / feuille de notation

BG 1 Пневматахометър за възрастни / деца PFM20 с допълнителни маркери за зони, мундщук със възможност за стерилизация и инструкции / диаграма за записи

IT 1 Adulto/Bambino "PFM20 Peak Flow Meter" (Misuratore di Flusso del Picco) con, in opzione, Indicatori di Zona e Istruzioni / Scheda di registrazione

NL 1 Volwassene/Kind PFM20 Peak Flow Meter met optionele Zone-merktekens en Instructies / Notitiekaart

ES 1 Adulto/ninos Medidor de Flujo Máximo PFM20 con Marcadores de Zona Opcionales e Instrucciones / Carta de Registro

PT 1 Adulto/Infantil Medidor de Fluxo Máximo PFM20 com a opção de Marcadores de Zona e Instruções /Registador

RU 1 Пикфлоуметр (Peak Flow Meter) PFM20 для взрослых и детей с опциональными маркерами зон, стерилизуемым мундштуком и инструкцией/таблицей показаний.

ET 1 Ροσμετρο ενηλίκων/παιδικό PFM20 με προαιρετικούς Δείκτες της Ζώνης και Οδηγίες/ Χάρτη Καταγραφης

FI 1 Aikuinen/lapsi PFM20-huippuvirtausmittari sekä valinnaiset aluemerkit ja ohjeet / kirjaustaulukko

AR مقياس التدفق عند الذروة (Peak Flow Meter) طراز PFM20 للبالغين/الأطفال المزود بعلامات اختيارية لتحديد المنطقة وغطاء للفم قابل للتعقيم ومخططللإرشادات/التسجيل

SV 1 Barn eller vuxna PFM20 mätare för flödestoppar med zonmarkeringar och tabeller för instruktioner och registrering som tillval

NO 1 Voksne/Barn PFM20 peak-flow-meter med valgfrie sonemarkører og bruksanvisning diagram

Manufacturer	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Scorpius 33, 2132LR Hoofddorp, The Netherlands www.omron-healthcare.com
Subsidiary	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, U.K.
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH John-Deere-Str. 81a, 68163 Mannheim, GERMANY www.omron-medizintechnik.de
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCE Uniquement pour le marché français: OMRON Service Après Vente Nº Vert 0 800 91 43 14 consommateurs@omron-sante.fr www.omron-sante.fr/contact

Made in England

IM-PRF20-E-02-04/2012
Instruction Leaflet. Cat. No. 1902338 Issue 4 04/12

ET Σταθείτε όρθιος, εάν είναι δυνατόν. Άρτε μια ανάσα βαθιά. Βάλτε τη μάζα στο στόμα σας, κρατώντας τα χείλη σας σφιχτά γύρω από τη μάζα, κρατήστε οριζόντια και φυσήξτε όσο πιο δυνατά μπορείτε. Βήχας και φτύσιμο στο μετρητή θα επηρεάσουν αρνητικά τη μέτρηση σας και πρέπει να αποφεύγονται.

RU Очень важно содержать пикфлоуметр в чистоте в процессе его использования. Его следует чистить не реже одного раза в шесть месяцев и делать это особенно тщательно, если он не использовался в течение некоторого времени. В противном случае возможно появление грибковых образований. Загубник съемный, и его следует дезинфицировать перед каждым использованием с помощью фирменного дезинфицирующего раствора, например Деттола. Пикфлоуметр от OMRON PFM20 должен пользоваться только один пациент.

Техническая информация: Пикфлоуметр OMRON PFM20 соответствует стандарту ISO 23747 и рекомендациям программы NAEPP. Точность: выше 10% или 10 л/мин. Показания выражаются в значениях BTPS. Максимальное сопротивление потоку: 0,35 кПа/л/с. Хранить в чистом и сухом месте.

ET ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΟΜΕΤΡΟΥ ΣΑΣ

Είναι αημαντικό να διατηρειτε το Ρούμετρό σας καθαρό όταν βρίσκεται σε χρηση. ρέπει να καθαρίζεται τουλάχιστον μία φορά κάθε έξι μηνες και επισταμένως άν δεν έχει χρησιμοποιηθεί για άρκετό καιρό.
Το ρούμετρο PFM20 έχει σχεδιαστεί για χρηση από έναν ασθενη. Αναπτύξεις μυκητων μπορεί νά συμβούν εάν το εργαλείο δεν έχει καθάριστεί για μερικό διάστημα.

Τεχνικές πληροφορίες - Το PFM20 είναι σύμφωνο με το πρότυπο ISO 23747 και τις κατευθυντηρίες οδηγίες του NAEPP.
Ορθότητα: Μεγαλύτερη από 10% ή 10 l/min.
Οι μετρήσεις εκφράζονται ως τιμές BTPS.
Μέγιστη ανθεκτικότητα στη ροή 0,35 kPa/l/s.
Φυλάσσετε σε καθαρό και ξηρό χώρο

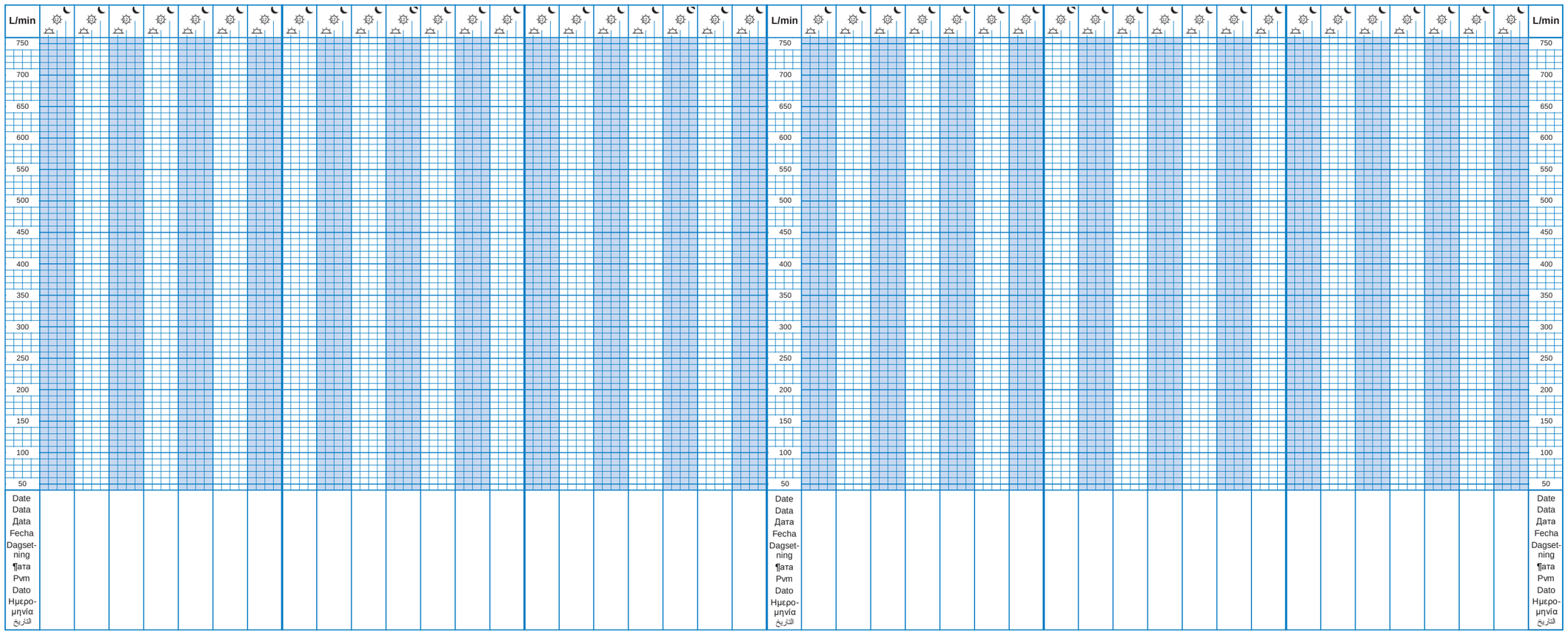
FI HUIPPUVIRTAUSMITTARIN HUOLTO JA KÄYTTÖ

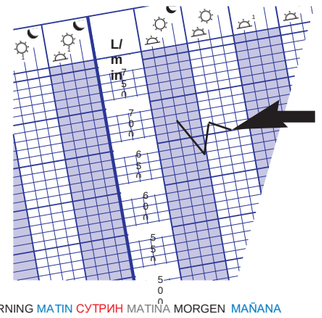
Huippuvirtausmittarin on oltava puhdas sitä käytettäessä. Se on puhdistettava vähintään kerran puolessa vuodessa, ja jos sitä ei ole käytetty vähään aikaan, se on puhdistettava tavallista perusteellisemmin.

PFM20-huippuvirtausmittari on tarkoitettu vain yhden potilaan käyttöön. Laitteeseen voi kertyä sienimäistä kasvua, jos sitä ei puhdisteta vähään aikaan.
Tekniset tiedot - PFM20 on ISO 23747:n ja NAEPP:n ohjeistuksen mukainen. Tarkkuus: parempi kuin 10 % tai 10 l/min. Lukemat näytetään BTPS-arvoina. Suurin virtausvastus 0,35 kPa/l/s.
Säilytettävä puhtaassa, kuivassa paikassa.

AR العناية بمقياس ذروة التدفق (PEAK FLOW METER) واستخدامه
من الضروري الحفاظ دوما على نظافة مقياس ذروة التدفق (Peak Flow Meter) أثناء استخدامه؛ إذ ينبغي تنظيفه مرة واحدة على الأقل كل ستة أشهر، كما يجب تنظيفه بعناية في حالة عدم الاستخدام لبعض الوقت وإلا تكونت عليه الفطريات. يتميز غطاء الفم بأنه قابل للنزع ويجب تعقيمه قبل كل استخدام بواسطة محلول معقم خاص بالمريض مثل الديتول. وقد صُمم مقياس ذروة التدفق OMRON PFM20 (Peak Flow Meter) للاستخدام من قبل مريض واحد فقط.
المعلومات التقنية مقياس ذروة التدفق OMRON PFM20 (Peak Flow Meter) مع إرشادات البرنامج الوطني للتوعية والوقاية من الربو (NAEPP) ISO 23747. الدقة: أفضل من ١٠٪ أو ١٠ لتر/دقيقة. يتم التعبير عن القراءات في صورة قيم درجة حرارة الجسم والضغط المشبع (BTPS). الحد الأقصى لمقاومة التدفق ٠,٣٥ كيلو باسكال/ثانية. يُحفظ في مكان جاف ونظيف.

SV SKÖTSELINSTRUKTIONER FÖR DIN PEF-MÄTARE.
Det är viktigt att din PEF-mätare hålls ren under användning. Den skall göras ren minst en gång var sjätte månad. Munstycket bör rengöras dagligen. Om mätaren inte använts under en längre tid bör rengöringen vara extra noggrann.
PFM20 PEF-mätare är avsedd för enpatientsbruk. Svampbildning kan uppstå vid dålig rengöring.
Teknisk information - PFM20 uppfyller ISO 23747 samt NAEPP:s riktlinjer. Noggrannhet: Bättre än 10 % eller 10 l/min

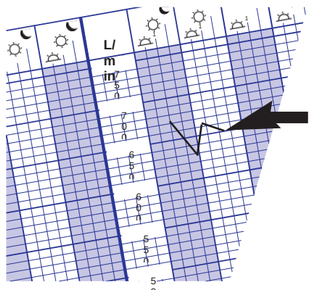




- MORNING MATIN СУТРИН MATINA MORGEN MAÑANA

- NOON MIDI- ОБЕД - POMERIGGIO MIDDAG MEDIODIA

- EVENING SOIR ВЕЧЕР - SERA AVOND TARDE



- MANHÃ У01О ПРѢІ- AAMU الصباح MORGEN MORGON MORGEN

- MEIO-DIA О*¶/НЬ МЕСНМЕРІ- KESKIPÄVÄ الظهيرة MIDDAG MIDDAG MIDDAG

- NOITE w/u/1 ВРАДУ- ILTA المساء AFTEN KVÄLL- KVELD

GB 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	80-100% of best reading
Medication is working. Go ahead with normal activities		
Yellow Zone	Caution	50-80% of best reading
Use caution in your activities. Refer to your treatment plan for actions to be taken.		
Red Zone	STOP	Less than 50% of best
Medical alert. Seek 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 400-500 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.

FR COMMENT TRACER LA COURBE DE VOTRE DÉBIT DE POINTE

Il est important de bien noter vos résultats. Effectuer le contrôle 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 élévé 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 souffle 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 suivent, 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
Le médicament est actif. Pratiquez vos activités courantes de façon normale		
Zone jaune	Prudence	50-80% de la meilleure mesure
Soyez prudents dans vos activités. Consultez votre plan du traitement pour les mesures à prendre		
Zone rouge	ARRÊT	Moins de 50% de la meilleure mesure
Alerte médicale. Veuillez consulter un médecin de manière immédiate.		

*Exemple: Si vous et votre médecin ou tout autre professionnel agréé de la santé, déterminez votre meilleure mesure individuelle à 500 LPM (litres 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.

BG КАК ДА СИ ЗАПИСВАТЕ ИЗМЕРВАНИЯТА ОТ ВАШИЯ ПНЕВМАТАХОМЕТЪР

Важно е да водите запис на вашите измервания. Отчитанията трябва да се правят два пъти на ден, сутрин след ставане и преди лягане или по указание на вашия лекар. Използвайте предоставената диаграма, за да записвате всеки път най-високото отчитане. Маркирайте вашето четене на диаграмата с точка, съответстваща на най-високото четене, получено за всяка сутрин, и отчитането преди лягане всеки ден. С присъединяването на точките (вижте диаграмата) можете да видите как вашият пиков поток варира от ден на ден. Трябва също да измерите и да отбележите своя пиков поток, ако внезапно имате хрипове или задъхване по всяко време на деня или нощта.

Използването на 3-зонална система за мониторинг, приличаща на светофар, използва цветни пластмасови клипове (зелено, жълто, червено) и се оказа полезно за пациенти, които наблюдават астмата си с показанията на пневматахометъра. След като вашите зелени, жълти и червени зони са определени, запишете техните стойности в графата горе. След това наредете клиповете на вашия пневматахометър, за да съответстват на тези стойности. По-горе е осигурено пространство за записване на действията, които трябва да се предприемат от вашия план за лечение, въз основа на показанията на вашите отчитания.
Общите принципи на системата за наблюдение на зоните са следните и обикновено се определят от Вашия лекар или медицинска сестра:

Зона	Състояние	Измерване (% от най-доброто)
Зелена зона	Нормално	80-100%
Медикаментът работи. Продължете с нормалните си дейности		
Жълта зона	Внимание	50 - 80%
Внимавайте с нормалните си дейности. Проверете плана за лечение за стъпките, които трябва да предприемете.		
Червена зона	STOP	под 50%
Внимание незабавно се свържете с лекар.		

* Пример: Ако вие и вашият лекар или друг отговорен медицински персонал настоите личното си четене при 500 л/мин, вашата зелена зона е 400 – 500 л/м (80-100%). Задайте зеления маркер на 500. Ако жълтата зона е 250 – 400 л/мин (50-80%), задайте жълтата маркировка на 400. Ако червената зона е 0-250 л/мин (под 50%) задайте червената маркировка на 250.

IT COME ANNOTARE IL VOSTRO PICCO DI FLUSSO

Eseguire ogni mattina e sera 3 misure prima di prendere il farmaco e disegnate 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 orizontale 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 :

Zona Verde	Procedi	80-100% del valore ottimale
Cura in corso. Procedi con le attività normali		
Zona Gialla	Cautela	50 - 80% del valore ottimale
Usate cautela nelle vostre attività. Consultate il vostro piano terapeutico per sapere quali azioni intraprendere.		
Zona Rossa	STOP	Inferiore al 50% del valore migliore
Emergenza Medica. Cercare immediatamente un medico.		

* Per 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.

NL HET 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 controlesysteem (zoals verkeerslichten) met plastic clips in drie verschillende kleuren (groen, geel en rood) is bewezen succesvol te zijn bij patiënten die hun astma 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 het behandelingsplan om maatregelen te noteren, gebaseerd op de peak flow aflezingen.
De algemene principes van het zonecontrolesysteem 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
Medicatie werkt. Ga verder met normale activiteiten		
Gele zone	Voorzichtig	50 - 80% van beste aflezing
Wees voorzichtig in uw activiteiten. Refereer aan behandelingplan voor te nemen acties		
Rode zone	STOP	Minder dan 50% van beste aflezing
Medisch alarm. Onmiddellijke medische attentie is noodzakelijk.		

*Voorbeeld: Indien u of uw arts of uw professionele verzorger bepalen dat uw beste aflezing 500 l/min is, is uw goene zone 400 - 500 l/min (80-100%). Plaats het groene 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.

ES COMO ANOTAR EL FLUJO MAXIMO

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. Úsese el gráfico adjunto para anotar el valor más alto cada vez que se utilice el medidor. Marcar 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 o 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. Une 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:

Zona	Condición	Medición (% de los mejores)
Zona Verde	Proseguir	80-100% de la mejor medición
El medicamento está funcionando. Prosiga con sus actividades normales		
Zona Amarilla	Precaución	50 - 80% de la mejor medición
Ejerza precaución en sus actividades. Consulte su plan de tratamiento para averiguar las acciones a cumplir.		
Zona Roja	DETENERSE	Menos del 50% de la mejor medición
Alerta Médica. Busque asistencia médica inmediatamente.		

*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 verde 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.

PT 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. Marcar 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 folego 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, registe 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:

Zona	Condição	Leitura (% do melhor)
Zona Verde	Avançar	80-100% da melhor leitura
A medicação está a actuar. Prosseguir com as actividades normais		
Zona amarela	Cuidado	50 - 80% da melhor leitura
Cuidado com as suas actividades. Verificar o plano de tratamento relativamente às acções a tomar		
Zona Vermelha	STOP	Menos de 50% da melhor leitura
Alerta Médico. Procure imediatamente um médico.		

*Exemplo: Se você, em conjunto com o seu médico ou outro profissional de saúde licenciado, determinar que a sua melhor leitura são 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.

RU ЗАННСЬ NOяA3AaNв гAяCNrAeЬaOв CяO3OC(N икмОнА

Очень важно записывать показания максимальной скорости выдоха. оказания необходимо снимать два раза в день: утром и вечером перед сном или согласно указаниям вашего лечащего врача. (аждый раз записывайте максимальное показание в прилагаемую таблицу. Отмечайте показание в таблице точкой, которая означает наибольшее показание, получаемое ежедневно в каждой серии из трех измерений утром и вечером. Соединив точки (см. диаграмму), можно проследить динамику максимальной скорости выдоха за несколько дней. %змерение максимальной скорости выдоха и запись максимального результата следует также выполнять в любое время дня и ночи, когда вы внезапно почувствуете приступ астмы или затруднение дыхания.

0рехзонная 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 выдоха. осле определения зеленой, желтой и красной зон запишите их значения в области выше. Оатем установите маркеры зон на пикфлоуметр в соответствии со значениями этих зон. w этой же области предусмотрено место для записи мер, которые необходимо предпринимать согласно плану лечения в зависимости от показаний максимальной скорости выдоха.
Общие принципы зонной системы мониторинга приведены ниже и, как правило, определяются вашим лечащим врачом или медсестрой:

Зона	Состояние	Показание (в % от оптимального)
Оеленая зона	Нормальное	80–100% от оптимального показания
*ечение оказывает положительное влияние. родолжайте заниматься своими обычными делами		
Уелтая зона	редостережение	50–80% от оптимального показания
Соблюдайте осторожность в повседневной деятельности. .еры, которые необходимо предпринять, см. в плане лечения.		
(расная зона	С0О	менее 50% от оптимального показания
1иск для здоровья. Немедленно обратитесь к врачу.		

*ример. /сли вы и ваш лечащий врач (или другой уполномоченный медицинский специалист) определили, что в вашем оптимальным показанием является 500 л/мин, тогда ваша зеленая зона лежит в диапазоне 400–500 л/мин (80–100%). Установите зеленый маркер на значении 500. ваша желтая зона: 250–400 л/мин (50–80%). Установите желтый маркер на значении 400. ваша красная зона: 0–250 л/мин (менее 50%). Установите красный маркер на значении 250.

ET ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑҐΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΜΕҐΙΣΤΗ ΕΚΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΡΟΗ ΣΑΣ

Είναι σημαντικο να καταγρά ετε τις μετρήσεις της μέγιστης ροής σας. Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται δύο ορές την ημέρα, πρώτη δουλειά το πρωί, και πριν την κατάκλιση, ή οπως θα σας συστήσει ο ιατρος σας. Χρήσιμοποιήστε τον πίνακα που δίνεται πάρα κάτω για να καταγράψετε την υψηλοτερη τιμή που πιάρνετε κάθε ορά. Σημειώστε την μέτρηση σας πάνω στον πίνακα με μία τελεία, η οποία θα αντιστοιχεί με την υψηλοτερη τιμή που πήρατε για κάθε μια απο τις μετρήσεις, το πρωΐ και το ρράδυ κάθε ημέρας. Ενώνοντας τις τελείες (βλέπε διάγραμμα) μπορείτε να παρακολουθήσετε πώς η μέγιστη ροή σας κυμαίνεται απο μέρα σε μέρα. Πρέπει επίσης να μετρήσετε και να σημειώσετε τη μέγιστη ροή σας εάν Ça νικά παρουσιάσετε συριγμο ή δύσπνοια οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύκτας.

Η χρήση ενος συστήματος ελέγχου 3 Ζωνών, που είναι ρυθμισμένο οπως τα ώα κυκλο ορίας, χρησιμοποιεί έγχρωμους πλαστικούς συνδετήρες (Πράσινο, κίτρινο, κοκκινο) και έχει αποδειχθεί χρήσιμο σε ασθενείς που παρακολουθούν το άσθμα τους με αναγνώσεις μεγίστης ροής. Μολις οι πράσινες, κίτρινες και κοκκινες Ζώνες έχουν καθορισθεί, καταγράψτε τις τιμές τους στο παραπάνω διάστημα. Μετά τοποθετήστε τους δείκτες Ζώνες πάνω στον μετρητή σας, έτσι ώστε να αντιστοιζούν με εκείνες τις τιμές. ζώρος έχει επίσης παρασζεθεί παραπάνω για να καταγράψετε τις ενέργειες που προκειται να λάβετε απο το σχέδιο αγωγής σας, που βασίζεται πάνω στις αναγνώσεις της μεγίστης ροής σας.
Οι γενικές αρζές του συστήματος ελέγχου Ζώνης είναι οι επομενες, και ο Γιατρος σας ο/η Νοσοκομος σας Θα τις έχουν κανονικά τοποθετήσει:

Ζώνη	Κατάσταση	Ανάγνωση (% της καλύτερης)
Πράσινη Ζώνη	Προζωρήστε	80-100% της καλύτερης τιμής
Το Φάρμακο λειτουργεί. Προζωρήστε με τις υσιολογικές δραστηριοτητες		
Κίτρινη Ζώνη	Προσοζή	50-80% της καλύτερης τιμής
Προσέζετε τις δραστηριοτητές σας. Ανα ερθήτε στο σζέδιο αγωγής σας για τις ενέργειες που προκειται να λάβετε		
Κοκκινη Ζώνη	ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ	Λιγοτερο απο 50% της καλύτερης τιμής
Ιατρικος Συναγερμος. Ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια.		

*Παράδειγμα: Εάν εσείς λαι ο γιατρος σας ή άλλος επαγγελματίας, που έχει άδεια για τη ροντιδα υγείας, καθορίσετε οτι η καλύτερη ατομική σας ανάγνωση είναι 500 LPM, τοτε η Πράσινη Ζώνη σας είναι 400-500 LPM (80-1000%). Τοποθετήστε τον πράσινο δείκτη στο 500. Η Κίτρινη Ζώνη σας είναι 250-400 LPM (50%-80%). Τοποθετήστε τον κίτρινο δείκτη στο 400. Η κοκκινη Ζώνη σας είναι 0-250 (λιγοτερο απο 50%). Τοποθετήστε τον κοκκινο δείκτη στο 250.

FI LUKEMIEN MERKITSEMINEN TAULUKKOON

Mittauslukemien merkitseminen taulukkoon päivittäin on erittäin tärkeää potilaan tilan seuraamisen kannalta. Suorita ensimmäinen mittaus heti aamulla ylös noustessasi, seuraava mittaus keskipäivän aikaan ja viimeinen mittaus illalla ennen nukkumaan menoa. Kysy lääkäriltäsi lisäohjeet. Merkitse taulukkoon kustakin kolmen mittauksen sarjasta korkein mittaustulos aamulla, keskipäivällä ja illalla.
Suorita mittaus myös silloin kun hengityksesi alkaa ''vinkua'' tai tunnet äkillistä hengenahdistusta. Nämä lukemat on tärkeää merkitä muistiin.

Liikennevalojen kaltaisessa 3 vyöhykkeen tarkkailujärjestelmässä on värilliset muovipuristimet (vihreä, keltainen, punainen), ja se on osoittautunut hyödylliseksi potilaille, jotka tarkkailevat astmallaan käyttämällä huippuvirtausluk emien avulla. Kun kiinnität kulakse i ja pariaset vyöhykkeet on maalattu, aina niiden arvot alla olevaan tilaan. Säädä sitten mittarisi vyöhykemerkit näitä arvoja vastaavasti. Alla on varattu tilaa myös vaadittavia toimenpiteitä varten, jotka valitaan hoitosuunnitelmastasi huippuvirtausluk emien perusteella.
Vyöhyketarkkailujärjestelmän perusperiaatteet ovat seuraavat, ja normaalisti lääkärisi tai hoitajasi määrää ne:

Vyöhyke	Tila	Lukema (% parhaasta)
Vihreä vyöhyke	Mene	80-100 % parhaasta lukemasta
Lääke tehoaa. Jatka normaalitoimintojasi.		
Keltainen vyöhyke	Varo	50 - 80 % parhaasta lukemasta
Noudata varovaisuutta toiminnassasi. Katso tarvittavat toimenpiteet hoitosuunnitelmastasi.		
Punainen vyöhyke	PYSÄHDY	Alle 50 % parhaasta lukemasta
Terveyshälytys. Hakeudu välittömästi lääkärin vastaanotolle.		

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

AR كيفية تسجيل ذروة التدفق

ن الضروري المداومة على تسجيل ذروة التدفق. وينبغي إجراء القراءة مرتين يوٌفيا، في الصباح أولاً ثم عند النوم، أو حسب إرشاد الطبيب. استخدم الجدول المرفق لتسجيل أعلى قراءة يتم الحصول عليها كل مرة. ضع نقطة في الجدول أمام أعلى قراءة يتم الحصول عليها كل صباح وعند النوم يوميا. وبربط النقاط ببعضها (انظر الرسم البياني) يمكنك معرفة كيفية تغير ذروة التدفق من يوم لآخر. يجب أيضًا قياس ذروة التدفق وتدوينها إذا أصبحت صافرًا أو ضيق التنفس فجأة في أي وقت من النهار أو الليل.

يتم استخدام نظام مراقبة ثلاثي المناطق يشبه إشارات المرور، فهو يستخدم مشابك بلاستيكية ملونة (خضراء، صفراء، حمراء) وقد ثبتت فائدته للمرضى الذي يراقبون البرو من خلال قراءات ذروة التدفق. وبمجرد تحديد المنطقة الخضراء والصفراء والحمراء، قم بتسجيل قيمها في المساحة أعلاه. قم بعد ذلك بضبط علامات المناطق الموجود بالمقياس حتى تقابل هذه القيم. وقد تم توفير مساحة أعلاه لتسجيل الإجراءات التي يجب اتخاذها من خطة العلاج بناء على قراءات ذروة التدفق.
وفيما يلي المبادئ العامة لنظام المراقبة بالمناطق، والتي يتم تحديدها من قبل الطبيب أو الممرض في العادة:

المنطقة	الحالة	القراءة (٪ من أفضل قراءة)
المنطقة الخضراء	الطلق	٨٠-١٠٠٪ من أفضل قراءة العلاج يعمل. يمكنك بدء الأنشطة المعتادة
المنطقة الصفراء	احترس	٥٠-٨٠٪ من أفضل قراءة توخ الحرص عند ممارسة الأنشطة. راجع خطة العلاج لمعرفة الإجراءات الواجب اتخاذها.
المنطقة الحمراء	قف	أقل من ٥٠٪ من أفضل قراءة تحذير طبي. اطلب المساعدة الطبية فوًرا.

*مثال: إذا رأيت أنت وطبيبك أو أي أخصائي رعاية صحية مرخص له أن أفضل قراءة لك هي ٥٠٠ لتر/دقيقة، فإن المنطقة الخضراء تكون ٤٠٠-٥٠٠ لتر/دقيقة (٨٠-١٠٠٪). اضبط العلامة الخضراء على ٥٠٠. قيمة العلامة الصفراء هي ٢٥٠-٤٠٠ لتر/دقيقة (٥٠-٨٠٪). اضبط العلامة الصفراء على ٤٠٠. قيمة العلامة الحمراء هي ٠-٢٥٠ لتر/دقيقة (أقل من ٥٠٪). اضبط العلامة الحمراء على ٢٥٠.

SV HUR FYLLER DU I KURVAN

I regel görs undersökningen hemma två eller tre gånger per dygn. De olika värdena förs in på kurvbladet efter varandra i dagens kolum. Ibland bläser du både före och efter medicinering med astma "spray/pulver"'. Du för då in dessa värden med olika symboler och eventuellt olika färger.

Patienter som övervakar sin astma har funnit att ett 3-zons övervakningssystem som fungerar som ett trafikljus med färgade plastclips (grön, gul och röd) är användbart för att avlåsa flödestoppar. Då dina gröna, gula och röda zoner definierats, ska du registrera deras värden under i utrymmet ovan. Sätt sedan zonmarkeringarna på din mätare för överensstämmelse med dessa värden. Det finns också utrymme ovan att skriva in åtgärder från din behandlingsplan, baserade på dina flödestoppar.
De allmänna principerna för zonövervakningssystemet, som normalt sett skall bestämmas av din läkare eller sjuksköterska, är följande:

Zon	Tillstånd	Avläsning (% av bäst)
Grön Zon	Fortsätt	80-100% av bästa avläsning
Medicinering fungerar Fortsätt med dagliga aktiviteter		
Gul zon	Försiktighet	50 - 80% av bästa avläsning
Lakttag försiktighet, kontrollera din behandlingsplan för vad som skall göras.		
Röd zon	STOPP	Mindre än 50% av bästa avläsning
Medicinsk beredskap	Sök omedelbart läkarvård.	

*Exempel: Din gröna zon är 400-500 LPM (80-100%) om du och din läkare eller annan legitimerad medicinsk personal kommer fram till att ditt 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.

NO RDAN REGISTRERER DU DINE PEF-VERDIER

Det er viktig å registrere dine PEF-verdier. Målingen 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 oppnådde verdi hver gang. Marker din verdi på diagrammet med et punkt, tilsvarende din høyeste oppnådde 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 hvis du plutselig blir tungpusten eller andpusten i løpet av dagen eller natten.

Bruken av et 3-soners kontrollsystem satt opp som trafikklys bruker fargete plastklemmer (grønn, gul, rød) og har vist seg å være nyttig for pasienter som kontrollerer astmaen ved å måle peak flow. Når dine grønne, gule og røde soner er bekreftet, skal du skrive ned verdiene i rubrikkene på diagrammet ovenfor. Still så sonemarkørene på meteret/måleren slik at de korresponderer med verdiene. Det er også plass ovenfor til å skrive ned hva som må gjøres, fra behandlingsplanen din, basert på avlesningene av peak flow.
Legen eller sykepleieren stiller vanligvis inn de generelle prinsippene i sone-kontrollsystemet, som følger:

Sone	Tilstand	Avlesning (% av beste)
Grønn sone	Klar	80-100% av beste avlesning
Medisinen virker. Fortsett med normale aktiviteter		
Gul sone	Forsiktig	50 - 80% av beste avlesning
Vær forsiktig i det du foretar deg. Se behandlingsplanen for hva som må gjøres		
Rød sone	STOPP	Mindre enn 50% av beste
Medisinsk alarm. Søk øyeblikkelig legehjelp.		

*Eksempel: Hvis du og legen eller annet godkjent helsepersonell bestemmer at den beste individuelle avlesningen din er 500 LPM, er den grønne sonen 400 - 500 LPM (80-100%). Still den grønne markøren på 500. Den gule sonen er 250 - 400 LPM (50%-80%). Still den gule markøren på 400. Den røde sonen er 0 - 250 (mindre enn 50%). Still den røde markøren på 250.

Green/Vert/Зелено/Verde/ Groen/Verde/Оеленая/Πράσινο/ Vihreä/Grön/Grønn — from de от da van de de от από fra från fra — to À до A tot a A до Μέχρι till till til

Yellow/Jaune/Жълто/Giallo/Geel/ Amarillo/Amarelo/Уелтая/Κίτρινο/ Keltainen/Gul

Red/Rouge/Червено/Rosso/Rood/ Rojo/ Vermelho/(расная/Κοκκινο/ Punainen/Rød/Röd

_____ إلى _____ من _____ الخضراء
_____ إلى _____ من _____ الصفراء
_____ إلى _____ من _____ الحمراء

Treatment action plan for (name)
Le plan d'action du traitement pour (nom) План за лечение на (Име)
Piano operativo di trattamento per (nome) Behandelingactieplan voor (naam)
Plan de acción de tratamiento para (nombre) Plano de tratamento para (nome)
лан лечебных мероприятий для (имя) Σχέδιο θεραπευτικής αγωγής για (ονομασία)
Hoitosuunnitelma (nimi):lle القطعة الفمية في المقياس عند الضرورة و تاكد من ضبط المؤشر عند الصفر
Behandlingsplan för (namn) Behandlingsplan for (navn)

المنطقة الخضراء الطلق

CAUTION
Do not attempt to remove the coloured clips once they have been attached to the OMRON PFM20. They are designed to stay in position and not move. The use of excessive force will damage the locking mechanism.
N'essayez pas d'enlever les pinces colorées une fois qu'elles ont été attachées à l'PFM20. Elles sont conçues pour rester en position et ne pas bouger. L'utilisation de force excessive endommagera le mécanisme de retenue.
Не се опитвайте да премахвате цветните клипове, след като са прикрепени към OMRON PFM20. Те са проектирани да стоят в положение и да не се движат. Използването на прекомерна сила ще повреди заключващия механизъм.
Non cercate di togliere i morsetti colorati dopo averli collegati alla Zona dell'Aria. Infatti, questi sono stati studiati per restare in posizione e non per muoversi. L'impiego di una forza eccessiva danneggerà il meccanismo di blocco.
Tracht niet om de gekleurde clips van de PFM20 te verwijderen. Deze zijn ontworpen om in deze positie te blijven en het gebruik van excessieve kracht zal het grendelmechanisme beschadigen.
No intente retirar las pinzas de colores una vez colocadas en el PFM20. Están diseñadas para mantener su posición y no moverse. El uso de fuerza excesiva dañará el mecanismo inmovilizador.
Não tente remover os clips coloridos depois de terem sido colocados no PFM20. Eles foram concebidos para permanecerem na sua posição e não serem movidos. O uso de força excessiva poderá danificar o sistema de fecho.
Не пытайтесь снять цветные клипсы после того, как их прикрепили к пикфлоуметру OMRON PFM20. Они сконструированы так, чтобы оставаться на месте и не смещаться. /сли приложить слишком большую силу, может поломаться механизм блокировки.
Μην επιχειρήσετε να α αιρέσετε τους ζρωματιστους δείκτες, ε ' οσον έζουν συνδεθεί στο PFM20. 'Εζουν σζεδιαστεί ώστε να παραμείνουν στη θέση τους και να μην μετακινούνται. Η ζρήση υπερβολικής δύναμης θα καταστρέψει τομηζανισμο κλειδώματος.
Älä yritä poistaa värillisiä puristimia sen jälkeen kun ne on kiinnitetty PFM20-mittariin. Ne on tarkoitettu jäämään paikoilleen. Liiallinen voiman käyttö voi vioittaa lukitusmekanismia.
لا تحاول إزالة المشابك الملونة بعد تثبيتها بجهاز OMRON PFM20 فهي مصممة لتبقى ثابتة في أماكنها دون حركة. واستخدام القوة المفرطة من شأنه إتلاف آلية القفل.
Försök inte att ta bort de färgade clipsen efter det att de fästs på PFM20. De är gjorda för att sitta fast på plats. Låsmekanismen kommer att skadas om de utsätts för onödigt våld.
De fargete klemmene må ikke fjernes etter at de er festet på PFM20. De er ment å sitte på plass og ikke flyttes på. Låsemekanismen skades hvis du bruker for stor kraft.