



en YOUR PEAK FLOW METER Your Mini-Wright 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 Mini-Wright would be expected to last for three years.

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

de IH R ATMUNGSMESSER (PEAK FLOW METER) Ihr Mini-Wright Atmungsmesser wird Ihnen dabei helfen, Ihr Asthma zu überwachen, indem er die Höchstwerte Ihres Ausatemungsstromes misst. Dieser Prospekt erläutert den Gebrauch des Atmungsmessers und wie die Werte registriert werden. Bei schonender Behandlung hat der Atmungsmesser eine Lebensdauer von mindestens 3 Jahren.

it MISURATORE DI PICCO DI FLUSSO (PEAK FLOW METER) Il misuratore di picco di flusso Mini-Wright è un apparecchio semplice ad usare e permette la misurazione del massimo flusso espiratorio. Questo strumento è stato studiato e progettato per aiutarla ad usare correttamente il Mini-Wright e il modulo di conversione per la misura del picco di flusso.

nl Uw Peakflow meter kan u helpen bij de controle van uw asthma. In deze handleiding wordt uitgelegd hoe u de Peakflow meter dient te gebruiken en hoe u de gemeten waarden kunt noteren. Bij zorgvuldig gebruik heeft de Peakflow meter een levensduur van ongeveer drie jaar.

es MEDIDOR DE FLUJO (PEAK FLOW METER) El medidor de flujo Mini-Wright facilita la obtención de una serie de valores de flujo máximo que ayudan a seguir la evolución del asma. Este folleto indica cómo utilizar el medidor de flujo y anotar los valores obtenidos. Con un cuidado adecuado, se estima que el Mini-Wright dure 3 años.

is PEAK FLOW METER HÄMARKSÖNDUR MÆLIR Með hámarksöndurnámælingun getur þú fylgst með astmátt þínu með því að mæla peak flow/námælikör. Hér á eftir fara leiðir til að nota máleinns og hvernig á að skrá álestinir.

el ΤΟ ΡΟΟΜΕΤΡΟ ΣΑΣ Το Ροόμετρο Mini-Wright θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε το άσθμα σας μετρήσεις του ρυθμού της εκπνευστικής ροής. Το φυλλάδιο αυτό εξηγεί πώς να χρησιμοποιείτε το Ροόμετρο σας και πώς να σημειώνετε τα αποτελέσματά.

fi PEAK FLOW METERIN HUIPPUVIRTALUS- MITTARI PEF-mittari helpottaa astman seurainnointia ja asettamaan hengitys- ja keuhkotilaa koskevia mittausarvoja. PEF-mittarin käyttöohjeita löydät tästä ohjeesta.

pt Encaixe o cilindro que vai à boca no medidor. Ajuste a agulha indicadora ao zero (posição L/MIN).

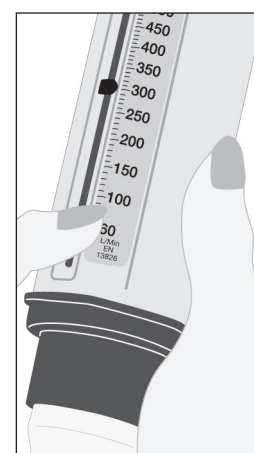
is Settu munnskýkið í mælirinn. Geattu þess að stilla á 0.

de Mundstück in den Meter einbringen, wenn es nicht bereits montiert ist. Achten Sie darauf, daß der Zeiger auf Null steht (Position L/MIN).

sv MONTERA MUNDSTYCKET Dra tillbaka "pilen" till 0.

no PEAK FLOW METER Mini-Wright Peak Flow Meter (PEF-måler) hjælper deg å måle høyeste hastighet på den luftstrømmen som blåses ut når du puster inn. Bruksanvisningen forklarer hvordan du skal bruke din PEF-måler, og hvordan du skal notere resultatene.

no Hold PEF-måleren slik at fingrene ikke er borti skalaen eller slessen som pilen går i. Ikke dekk hullene i enden av måleren.



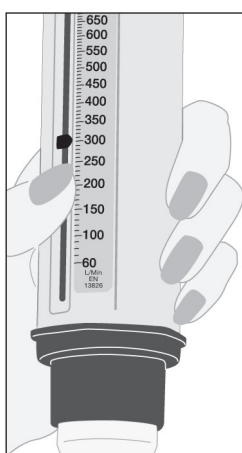
1 en Insert the mouthpiece into the meter, if not already fitted. Ensure the pointer is set at Zero (L/MIN position).



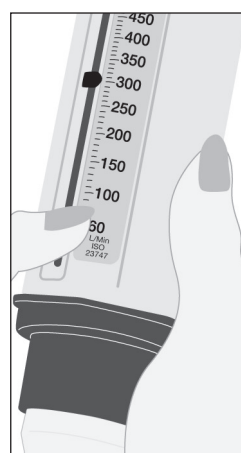
2 en Hold the Peak Flow Meter so that your fingers are clear of the scale and slot. Do not obstruct the holes at the end of the Peak Flow Meter.



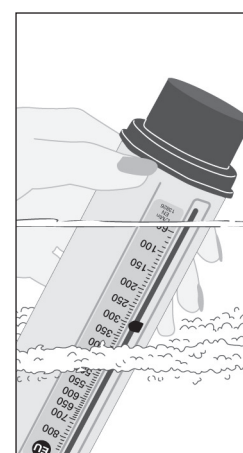
3 en Stand up if possible. Take a deep breath, hold the Peak Flow Meter in the mouth and hold horizontally, closing the lips around the mouthpiece, then blow as hard and as fast as you can.



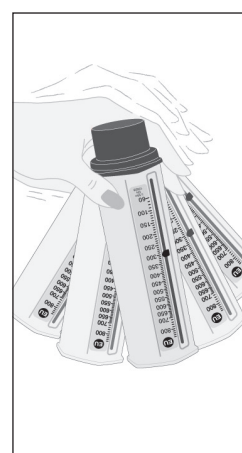
4 en Note the number on the scale indicated by the pointer.



5 en Return the pointer to zero (L/MIN position) and repeat the procedure twice more to obtain three readings. Mark the highest of the three readings on the chart as shown overleaf.



en 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.



Standard Peak Flow Meter en 1 Standard Peak Flow Meter complete with detachable Universal Mouthpiece and Instructions/Recording Chart

fr 1 Peak Flow standard complet avec embout universel détachable et mode d'emploi / feuille de notation des résultats

de 1 Standard Peak Flow Meter komplett mit abnehmbarem universellem Mundstück und Gebrauchsanweisung / Meß Tabelle

it 1 Misuratore di Picco di Flusso standard completo di bocchino universale separabile e istruzioni / diagramma grafico

nl Standaard Peakflow meter inclusief serieeliseerbaar mondstuk en instructie/registratiekaart

es 1 Peak Flow Meter Standard, incluye boquilla desmontable universal, instrucciones y hoja de anotación de valores

pt 1 Expirómetro de Escala Regular completo com Bucal Universal destacável e Instruções / Tabela de Registos

is Útdúndanarnámælir með aðskildu universál munnskýki og líeðbeiningum

el Ροόμετρο μέγιστης εκπνευστικής ροής υψηλής κλίμακας, πλήρες με αποσπώμενο πλαστικό επίπτομο και οδηγίες χρήσεως / Κάρτα καταγραφής

fi 1 huippuvirtausmittari, standardikokkoninen, irrotettava suukappale ja käyttöohje / muistiinpanotaulukko

da 1 Standard Peak flowmeter komplet med afklæbet universalmundstykke og brugsanvisning / registreringskort

sv 1 Standard PEF-mätare komplett med munstycket, instruktion och diagram

no En komplett standard Peak Flow Meter med utskiftbart munstykke og bruksanvisning med måleskjema

Clement Clarke International Ltd., Edinburgh Way, Harlow, Essex, CM20 2TT, UK

pt UO E CUIDADO COM O MEDIDOR DE FLUXO É importante manter o medidor de fluxo limpo. Se o medidor não for utilizado constantemente, deverá ser limpo minuciosamente antes de cada uso.

el ΦΡΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΟΜΕΤΡΟΥ Είναι σημαντικό να διατηρήσετε το ροόμετρο σας καθαρό όταν το χρησιμοποιείτε και να το καθαρίζετε πολύ καλά εάν έχει χρησιμοποιηθεί για κάποιο διάστημα.

is NÁKVEMINI MÆLINGA Mælirinn brenni stinn NAEP viðmóðun og sérgreipur Enska Heilbrigði sváuneyntiss no. 51.

de Die Reinigung Ihres Peak Flow Meters Es ist wichtig, daß Ihr Peak Flow Meter stets sauber ist Es sollte mindestens alle 6 Monate gereinigt werden.

es Montar la boquilla del medidor. Ajuste la aguja indicadora en el cero (posición L/MIN).

is Stilla nálina áfrú 0 og gerðu tveir mælingar í viðbót. Merktu hæstu mælinguna á þrumuninni á tölfrönu (eins og synt er á myndinni).

el Επαναφέρατε τον αριθμό στο μηδέν (Θέση L/MIN) και επαναλάβετε την ίδια διαδικασία δύο ακόμη φορές, ώστε να έχετε τρία αποτελέσματα. Σημειώσατε το μεγαλύτερο από τα τρία αποτελέσματα επάνω στο πίνακα, όπως επιδεικνύεται στην πίσω σελίδα του φυλλαδίου αυτού.

sv Dra "pilen" tillbaka till 0 och blås två gånger till på samma sätt. För in det bästa värdet på kurvan.

no Noter verdien hvor pilen stopper.

sv Dra "pilen" tillbaka till 0 och blås två gånger till på samma sätt. För in det bästa värdet på kurvan.

sv Rengöring av Peak Flow Meter Putt PEF-måleren i varmt, (men ikke kokende) mildt, såpevann i 2-3 minutter (maks. 5 min).

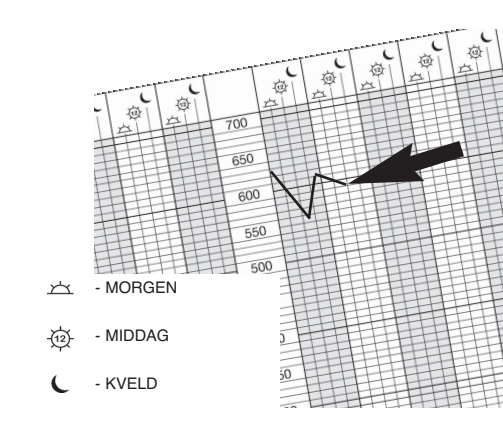
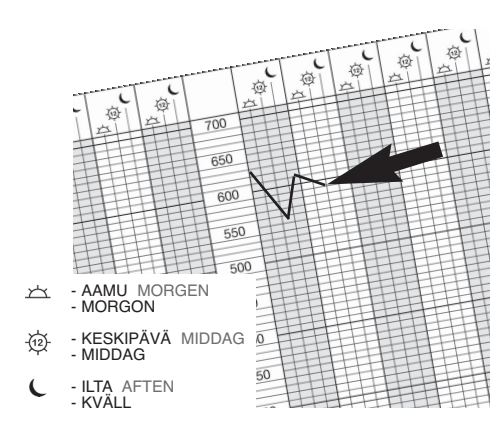
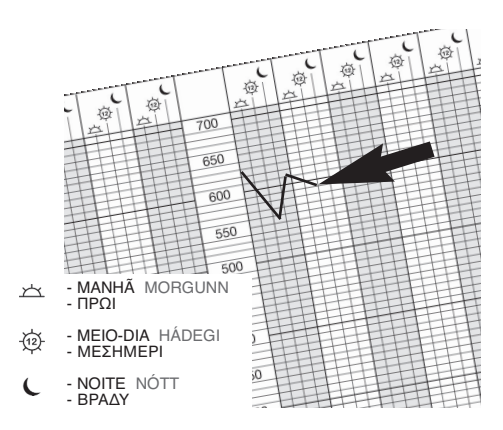
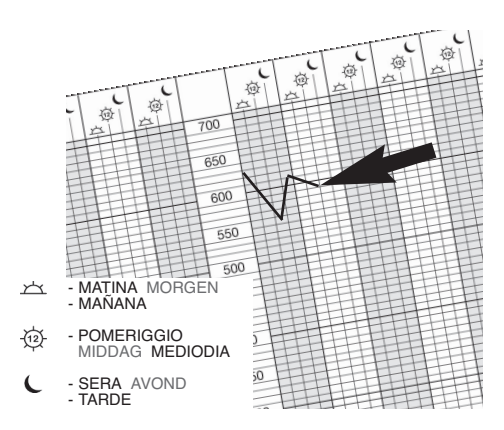
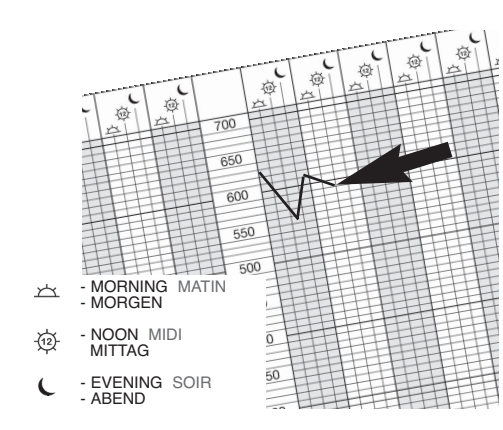
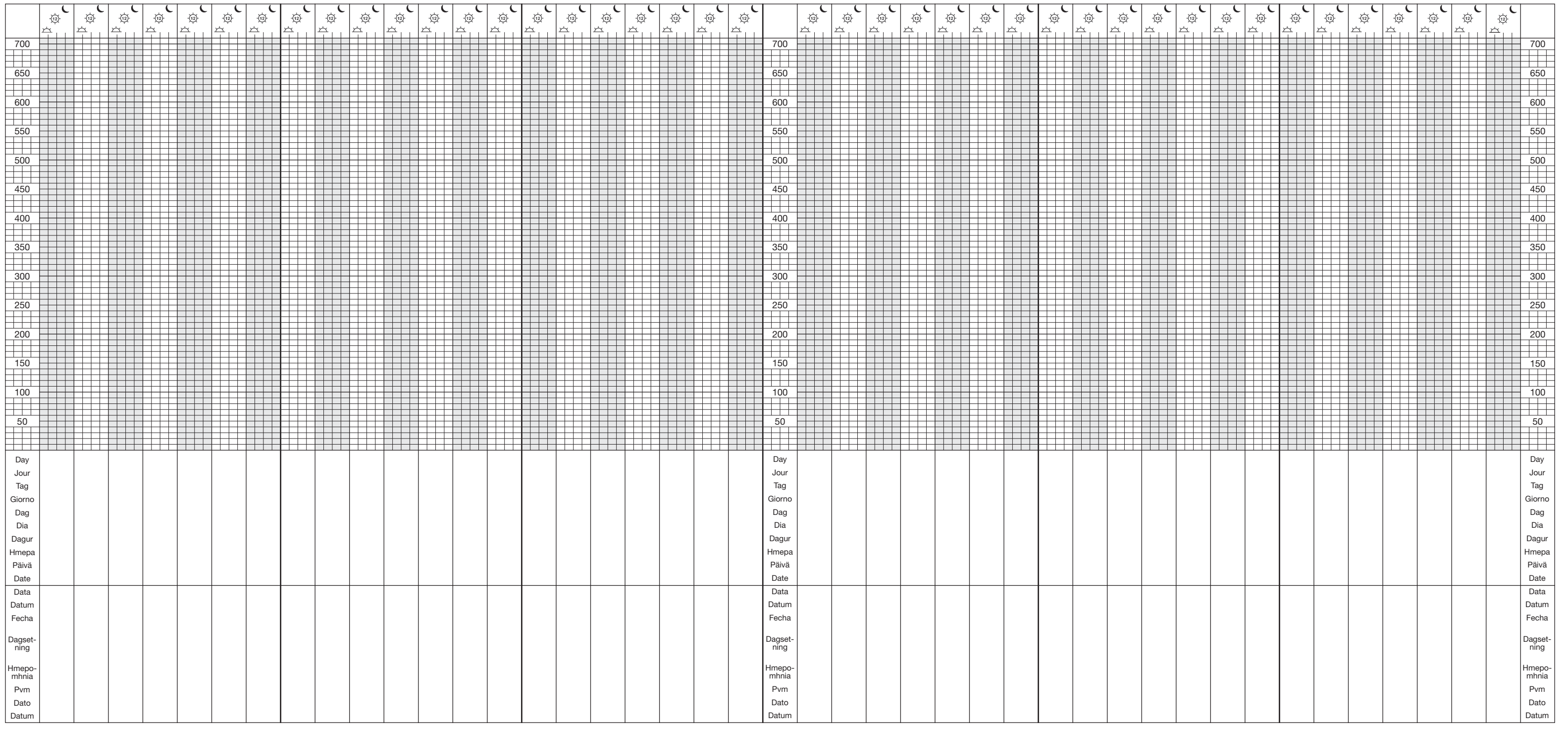
sv Rengjøring av Peak Flow Meter Beveg måleren for å sikre en grundig rengjøring. Skyll måleren i rent, varmt vann. Rist forsiktig av overflødig vann. La måleren tørke helt for den tas i bruk igjen.

no Sett pilsn tilbake på brukerskjemaet

no Rist forsiktig av overflødig vann. La måleren tørke helt for den tas i bruk igjen.

no Sett pilsn tilbake på brukerskjemaet

no Rist forsiktig av overflødig vann. La måleren tørke helt for den tas i bruk igjen.



en 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.

fr COMMENT TRACER LA COURBE DE VOTRE DÉBITMÈTRE 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 élevé de chaque contrôle. Faire un point sur le graphique à l'endroit correspondant au plus haut résultat obtenu chaque matin, midi et soir, tous les jours. En reliant d'un trait tous les points (voir schéma) vous pourrez voir la manière dont votre débit de pointe varie d'un jour à l'autre. Il est aussi recommandé de mesurer votre souffle si vous êtes gêné ou que votre respiration devient sifflante à un moment quelconque du jour ou de la nuit.

de WIE SIE HÖCHSTWERTE IHRES AUSATMUNGSTROMES REGISTRIEREN

Es ist wichtig, daß Sie die Höchstwerte Ihres Ausatemungsstromes festhalten. Die Messungen sollten dreimal am Tag stattfinden: nach dem Aufstehen, zur Mittagszeit und vor dem Schlafengehen, oder wie vom Arzt angeordnet. Tragen Sie den jeweils erhaltenen Höchstwert in die Tabelle ein. Markieren Sie den Wert in der Tabelle mit einem Punkt, der dem höchsten Meßwert der jeweiligen Messung entspricht, der täglich jeden Morgen, Mittag und Abend abgelesen wird. Indem Sie die Punkte miteinander verbinden (siehe Diagramm) können Sie feststellen, wie der Höchstwert Ihres Ausatemungsstromes von Tag zu Tag variiert. Sie sollten zudem Messungen vornehmen und die Meßwerte festhalten, falls Sie unvermittelt in Atemnot geraten, sei es bei Tag oder bei Nacht.

it IL MODO DI DISEGNO DEGLI VALORI DEL MISURATORE DI PICCO DI FLUSSO

Eseguire ogni mattina e sera 3 misure prima di prendere il farmaco e disegnare i valori supremi sul modulo di disegno. Raccomandiamo di proseguire come segue (vedi esempio). Scrivere la data sotto le due linee verticali (nell'esempio). Seguire ogni mattina e sera le due linee verticali, corrispondente mattina o sera fino la linea orizzontale che mostra il valore di Picco di Flusso misurato supremo (nell'esempio). Contrassegnate i punti d'incrocio con un circolo. Con un tratto si vede la curva di Picco di Flusso della mattina e della sera.

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 grafiek aan de achterzijde van 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 grafiek (z.o.z.). Door deze punten met elkaar te verbinden ('s ochtends en 's avonds) kunt u afznen hor uw Peakflow van dag tot dag varieert. U dient ook uw Peakflow te meten bij plotselinge aanvallen van benauwdheid of kortademigheid.

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. Utilizese el gráfico adjunto para anotar el valor más alto cada vez que se utilizó 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 ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΤΕ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΚΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΡΟΗ ΣΑΣ

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

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.

is SKRÁNING MÆLINGA

Skráðu mælingar þínar reglulega. Gerðu mælingar tvisvar á dag; strax að morgni og fyrir svefn - eða eins og læknir mælir fyrir. Skráðu hæsta aflestur í hverri mælingu. Merktu inn á meðfylgjandi töflu með punkti sem sýnir hæsta aflestur að morgni og kveldi hvers dags. Dragðu strik milli punktanna og þá er auðvelt að sjá breytingar á hámarki frá degi til dags. Gerðu aukamælingu ef þú verður andstutt(ur) eða finnur fyrir andþrengslum - hvort sem er að degi eða nóttu.

is SKRÁNING MÆLINGA

Skráðu mælingar þínar reglulega. Gerðu mælingar tvisvar á dag; strax að morgni og fyrir svefn - eða eins og læknir mælir fyrir. Skráðu hæsta aflestur í hverri mælingu. Merktu inn á meðfylgjandi töflu með punkti sem sýnir hæsta aflestur að morgni og kveldi hvers dags. Dragðu strik milli punktanna og þá er auðvelt að sjá breytingar á hámarki frá degi til dags. Gerðu aukamælingu ef þú verður andstutt(ur) eða finnur fyrir andþrengslum - hvort sem er að degi eða nóttu.

fi LUKEMIEN MERKITSEMINEN TAULUKKOON

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

da SÅDAN REGISTRER DU DINE PEF-MÅLINGER

Det er vigtigt at du fører regnskab over dit peakflow. Målingen bør foretages to gange om dagen. Når du står op om morgenen og når du går i seng om aften - eller som anviset af din læge. Anvend kortet til at registrere det højeste målte peakflow, hver gang du har foretaget en måling. Afmærk dit resultat på kortet med en prik ud for morgen og aften. Ved at trække en streg mellem prikkerne kan du se, hvordan dit peakflow varierer dag for dag. OBS! Denne vejledning er ment som retningsgivende for brugeren. Har du problemer med at bruge dit flowmeter, så spørg din læge eller sygeplejerske til råds.

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 blåser du hemma före och fem minuter efter medicineringen med astma "spray/pulver". Du får då in dessa värden med olika symboler och eventuellt olika färger.

no HVORDAN 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.

da SÅDAN REGISTRERER DU DINE PEF-MÅLINGER

Det er vigtigt at du fører regnskab over dit peakflow. Målingen bør foretages to gange om dagen. Når du står op om morgenen og når du går i seng om aften - eller som anviset af din læge. Anvend kortet til at registrere det højeste målte peakflow, hver gang du har foretaget en måling. Afmærk dit resultat på kortet med en prik ud for morgen og aften. Ved at trække en streg mellem prikkerne kan du se, hvordan dit peakflow varierer dag for dag. OBS! Denne vejledning er ment som retningsgivende for brugeren. Har du problemer med at bruge dit flowmeter, så spørg din læge eller sygeplejerske til råds.

en Disposal Note:

The Mini-Wright Peak Flow Meter can be disposed of as normal household waste.

fr Consignes d'élimination:

Le débitmètre de pointe Mini-Wright peut être éliminé comme les déchets ménagers habituels.

de Entsorgung:

Der Mini-Wright Peak Flow Meter kann über den normalen Hausmüll entsorgt werden.

nl Wegwerpadvis:

De Mini-Wright piekstroommeter kan als normaal huishoudelijk afval weggegooid worden.

es Nota sobre la eliminación:

el medidor de flujo espiratorio máximo Mini-Wright puede eliminarse como cualquier basura doméstica normal.

pt Nota sobre a eliminação:

o fluxómetro Mini Wright pode ser eliminado como residuo doméstico normal

is Hægt er að farga Mini-Wright rennsli- mælningum eins og venjulegum heimilisúrgangi.

el Σημείωση σχετικά με την απόρριψη:

Το ροόμετρο Mini-Wright μπορεί να απορριφθεί ως κανονικό οικιακό απόβλητο

fi Hävittäminen:

Mini-huippuvirtausmittarin voi hävittää tavallisena kotitalousjätteenä. Sienikasvustoa voi ilmetä, jos laitetta ei puhdisteta säännöllisesti

da Bemærkning vedr. bortskaffelse:

Mini-Wright Peak Flow Meter kan bortskaffes som almindelig husholdningsaffald

sv Mini-Wright topp flödesmätare kan bortskaffas som vanligt hushållsavfall.

no The Mini-Wright Peak Flow Meter can be disposed of as normal household waste = Mini-Wright topp gjennomstrømningsmåler kan kastes som vanlig husholdningsavfall.