

# Peak Flow Meter

A peak flow meter measures how fast air moves out of the lungs. This is a good way to check changes in your airways from asthma before you may feel them. Then you can take your medicines early to stop these changes and avoid a severe asthma attack. Use a peak flow meter as directed by your doctor.

## How to use your peak flow meter:

1. Connect the mouthpiece to the peak flow meter.
2. Move the mark to zero.
3. Hold the meter with the thumb and the forefinger of one hand.
4. Stand up or sit up straight.
5. Take in a deep breath.
6. Close your lips tightly around the mouthpiece.



# Пневмотахометр

Пневмотахометр вимірює, наскільки швидко повітря виходить із легенів. Це гарний спосіб виявити викликані астмою зміни в повітряних шляхах до того, як Ви зможете відчувати їх. Після обстеження Ви зможете раніше почати приймати ліки для припинення цих змін і уникнути важких нападів астми. Використовуйте пневмотахометр згідно з рекомендаціями лікаря.

## Використання пневмотахометра

1. Приєднайте мундштук до пневмотахометра.
2. Пересуньте маркер на нуль.
3. Тримайте пневмотахометр великим і вказівним пальцями однієї руки.
4. Підведіться або сядьте рівно.
5. Зробіть глибокий вдих.
6. Щільно стисніть губи навколо мундштука.



7. Blow out as hard and fast as you can into the mouthpiece with one blow.
8. Write down the number. If you cough or make a mistake, reset the mark to zero and do it again.
9. Do this 3 times. Record the highest of the three readings.
10. Clean the mouthpiece with soap and water.

### **What the Reading Means**

- **Green Zone:** Means your peak flow shows your lungs are working well. Your medicine is working and you can go ahead with your daily activities.

**Your green zone is readings above \_\_\_\_\_.**

- **Yellow Zone:** Means your lungs are working harder. Your medicine may need to be changed. Take the action your doctor has ordered for you or call your doctor. Use caution in your daily activities.

**Your yellow zone is readings between \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.**

- **Red Zone:** Means you are having breathing problems and your asthma is not under control. Go to the doctor or call 911. You need treatment right away.

**Your red zone is readings below \_\_\_\_\_.**

Some meters have color markers that can be set to show your target zones. Your doctor or nurse can help you figure out your target zones, based on your readings when your asthma is controlled. You may need to check your readings for several days and then bring them with you to the doctor's office or clinic. Your target zone may be different than another person's because of your size, age and lung function.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

7. Видуйте повітря якнайсильніше та якнайшвидше через мундштук за один видих.
8. Запишіть число. Якщо ви захекалися або зробили помилку, установіть маркер на нуль і повторіть спробу.
9. Зробіть це тричі. Запишіть найбільше із трьох значень.
10. Помийте мундштук водою з милом.

### Інтерпретація результатів

- **Зелена зона.** Максимальна швидкість потоку показує, що Ваші легені працюють добре. Ваші ліки діють, і Ви можете продовжувати свою повсякденну діяльність.

**Зелена зона для Вас - це значення, що перевищують \_\_\_\_\_.**

- **Жовта зона.** Ваші легені працюють з ускладненням. Може знадобитися замінити Ваші ліки. Виконуйте приписи лікаря або зателефонуйте йому. Будьте обережними в повсякденній діяльності.

**Жовта зона для Вас - це значення між \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_.**

- **Червона зона.** У Вас проблеми з диханням, і астма вийшла з-під контролю. Відвідайте лікаря або зателефонуйте 911. Вам потрібне негайне лікування.

**Червона зона для Вас - це значення нижче \_\_\_\_\_.**

На деяких приладах є кольорове маркування, яке може бути встановлене для цільових зон.

Ваш лікар або медсестра можуть допомогти визначити Ваші цільові зони на основі Ваших показань в момент, коли Ваша астма перебуває під контролем. Можливо, знадобиться протягом кількох днів знімати показання, які Ви потім повинні принести лікарю або в клініку. Ваша цільова зона може відрізнитися від показників інших людей через Ваш розмір, вік і легеневу функцію.

**Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

© Copyright 2005 – 1/2010 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.