

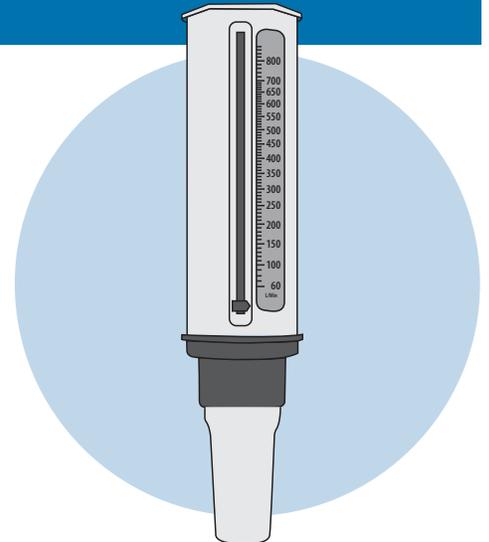
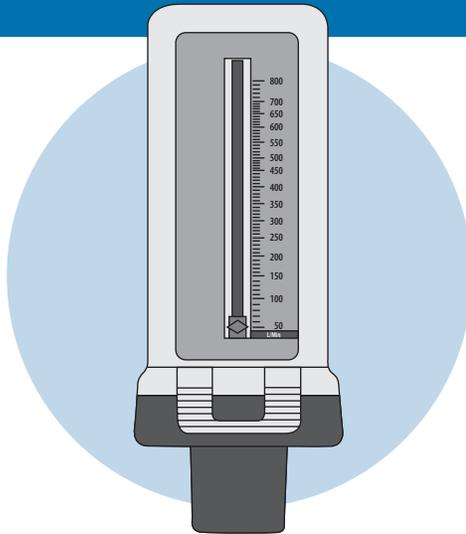
MESURER VOTRE DÉBIT EXPIRATOIRE DE POINTE (DEP)

Un outil pour VOUS aider à mieux gérer votre asthme

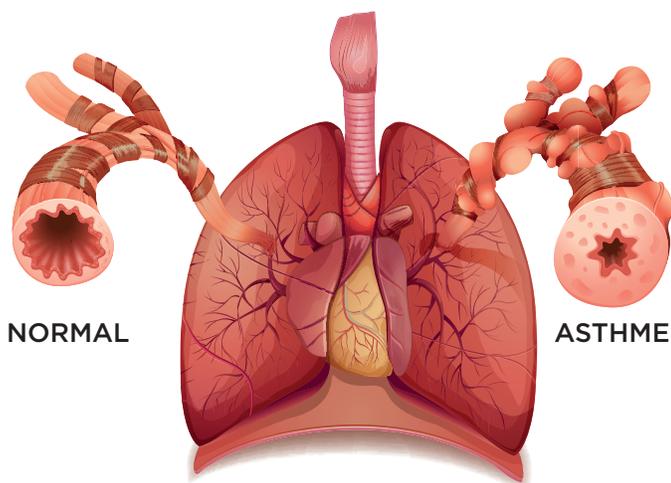
C'EST QUOI?

Un débitmètre de pointe est un outil qui mesure la vitesse maximale de la sortie d'air lors de l'expiration après une grande inspiration.

Cette vitesse s'appelle le débit expiratoire de pointe (DEP). Elle est mesurée en litres par minute et elle varie pour chaque personne.



ASTHME



L'objectif est de déterminer votre meilleure valeur personnelle de DEP en faisant le test à la maison pendant un temps déterminé. Si vos bronches sont inflammées, vous ne pourrez pas expirer aussi vite qu'à l'habitude.

ÇA SERT À QUOI?

- › Reconnaître si votre asthme est mal maîtrisé
- › Détecter les changements au niveau de vos voies respiratoires
- › Constaté l'impact de votre médication
- › Prévenir les détériorations de votre asthme
- › Agir rapidement pour appliquer votre plan d'action
- › Partager de l'information pertinente avec votre médecin

COMMENT UTILISER UN DÉBITMÈTRE DE POINTE?		Réussi	Non réussi
1	Retirer tout aliment ou gomme à mâcher de votre bouche		
2	Position recommandée: debout et toujours refaire le test dans la même position		
3	Placer le curseur en position 0 (éviter de placer ses doigts sur la ligne du curseur)		
4	Tenir le débitmètre bien droit à l'horizontale		
5	Prendre la plus grande inspiration possible		
6	Placer le débitmètre entre les dents et les lèvres et couvrir fermement l'embout (ne pas mettre la langue dans l'orifice)		
7	Expirer en un seul souffle, le plus vite et le plus fort possible		
8	Écrire la mesure		
9	Refaire les étapes 3 à 8, deux autres fois la technique		
10	Inscrire la valeur la plus élevée des trois mesures sur le graphique		

Les résultats répertoriés vous aident, ainsi que les professionnels que vous consultez, à savoir si votre asthme est bien contrôlé, d'où l'importance de bien effectuer la technique pratiquée avec l'éducateur afin de bien compléter le graphique de DEP.

Si vous oubliez de faire votre lecture, ne rien inscrire sous cette date.



› bit.ly/dispositifs-inhalation

QUAND UTILISER LE DÉBITMÈTRE DE POINTE?

Suivre les recommandations de votre éducateur mais de façon générale, le DEP se mesure :

- 
- Chaque matin
 - Chaque soir
 - Plus souvent si présence de symptômes
 - Autre situation: _____

COMMENT LE NETTOYER?

Suivre les indications du fabricant ou au minimum une fois par semaine :

- 
- › Tremper dans l'eau savonneuse 5 à 10 minutes, rincer en douceur, égoutter et sécher à l'air libre.

Félicitations pour votre engagement dans la prise en charge de votre maladie!

N'hésitez pas à contacter votre éducateur si vous avez des questions!

Nom: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Cet outil a reçu l'approbation du comité scientifique du RQESR le 21 septembre 2022.