

# TRUZONE<sup>®</sup>

PEAK FLOW METER  
DÉBITMÈTRE POUR DÉBIT DE POINTE  
ESPIRÓMETRO

مقياس ذروة الجريان

Instructions / Daily Record / **ColorZone**<sup>®</sup> Tapes

⚠ Please read the instructions carefully before using.

Your **TruZone**<sup>®</sup> PFM has been designed for single patient use only.

Instructions / Enregistrement quotidien

/ Bandes **ColorZone**<sup>®</sup>

⚠ Veuillez lire attentivement les instructions avant utilisation.

Votre débitmètre **TruZone**<sup>®</sup> a été conçu exclusivement pour un seul patient.

Instrucciones / Registro Diario / Cintas **ColorZone**<sup>®</sup>

⚠ Lea detenidamente las instrucciones antes de usarlo.

Su espirómetro **TruZone**<sup>®</sup> se ha diseñado para ser utilizado por un solo paciente.

**ColorZone**<sup>®</sup> التعليمات / السجل اليومي / أشرطة

⚠ يرجى قراءة التعليمات بعناية قبل الاستخدام.

صُمم جهاز **TruZone**<sup>®</sup> PFM للاستخدام لمريض واحد فقط.



Manufactured by: /  
Fabriqué par :



Monaghan Medical Corporation  
Plattsburgh, NY 12901

Manufactured for: /  
Fabriqué pour :



**TRUDELL MEDICAL**  
INTERNATIONAL

725 Baransway Drive  
London, Ontario, Canada, N5V 5G4

☎ +1-519-455-7060

☎ +1-519-455-7858

✉ customerservice@trudellmed.com

www.trudellmed.com

Canadian Hospital Distribution /  
Distribution dans les hôpitaux canadiens :



**TRUDELL**  
HEALTHCARE SOLUTIONS

758 Baransway Drive  
London, Ontario, Canada N5V 5J7

☎ +1-519-685-8800

☎ +1-519-685-8993

Customer Service: 1-800-265-5494

✉ customerservice@trudellhs.com

www.trudellhs.com

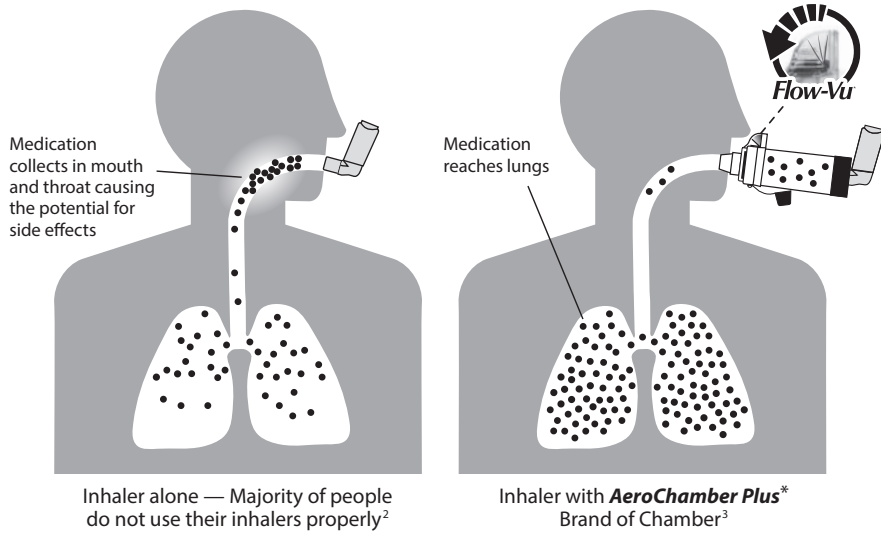
[www.truzone.ca](http://www.truzone.ca)

REF 56500

REGISTERED  
ISO 13485  
QUALITY SYSTEM



# People who use a valved holding chamber with their inhaler have **better control**.<sup>1</sup>



Guidelines recommend chambers for children and adults.<sup>4</sup>

Ask your healthcare provider which chamber is right for you.

**AeroChamber**  
*Plus* **Flow-Vu**

Anti-Static Valved Holding Chamber

[www.aerochamber.com](http://www.aerochamber.com)

## INSTRUCTIONS / INSTRUCTIONS / INSTRUCCIONES / التعليمات

<p>GREEN VERT VERDE أخضر</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>HIGH YELLOW JAUNE HAUT AMARILLO INTENSO أصفر عالي</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>LOW YELLOW JAUNE BAS AMARILLO TENUE أصفر منخفض</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>RED ROUGE ROJO أحمر</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

<sup>1</sup>Levy ML, Hardwell A, McKnight E, Holmes J. Asthma patients' inability to use a pressurized metered-dose inhaler (pMDI) correctly correlates with poor asthma control as defined by the Global Initiative for Asthma (GINA) strategy: a retrospective analysis. Prim Care Respir J. 2013;Dec;22(4):406-11. <sup>2</sup>Plaza V, Sanchis J. Medical personnel and patient skill in the use of metered dose inhalers: a multicentric study. Respiration 1998;65:195-8. <sup>3</sup>Singh D et al. Effect of AeroChamber Plus\* on the lung and systemic bioavailability of beclomethasone dipropionate / formoterol pMDI. British Journal of Clinical Pharmacology 2011;72(6):932-9. <sup>4</sup>Global Initiative for Asthma. Global strategy for asthma management and prevention 2017. Available at: [www.ginasthma.org/guidelines-gina-report-global-strategy-for-asthma.html](http://www.ginasthma.org/guidelines-gina-report-global-strategy-for-asthma.html).

Peak Flow Meter  
**TRUZONE**  
Truly Easy

ENGLISH

## INTRODUCTION

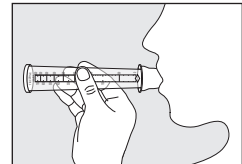
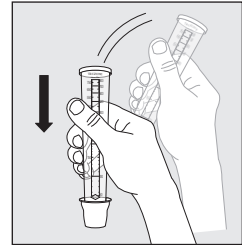
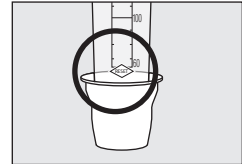
A peak flow meter is used to measure the fastest rate you can force air from your lungs. With asthma, your peak flow reading may drop before you even experience any symptoms. Tracking your readings will help detect these changes and may help you maintain control of your asthma.

**TruZone\*** PFM can be used by either children or adults as part of an overall asthma management program, and must always be used as instructed. If you have questions about how to use this device or do not fully understand the user instructions, please contact your healthcare professional. **If you record an unusual reading, seek professional advice immediately.**

## USING YOUR PEAK FLOW METER

It will be easiest for you to remember to record your peak flow reading if you associate it with something you do twice daily – like brushing your teeth or prior to taking your asthma medications. It is generally advised that peak flow be measured at 8:00 AM and 8:00 PM, but always as recommended by your healthcare professional. Your **TruZone\*** PFM should be cleaned before first use and then weekly.

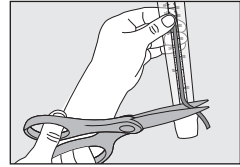
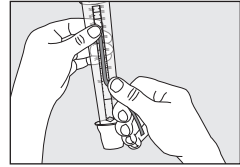
1. Visually inspect the device and make sure there are no defects or foreign objects lodged inside. This can be done by lightly blowing into the PFM to see if the yellow indicator moves, then resetting the indicator. Replace **IMMEDIATELY** if any defect is noticed.
  2. To reset the yellow indicator, gently shake the device vertically until it is positioned directly behind the reset diamond.
  3. Hold your **TruZone\*** PFM by the clear body, ensuring the end of the device is not blocked.
  4. Stand or sit up as straight as possible, while still being comfortable.
  5. Take as deep a breath as possible. Do not inhale through the device.
  6. Put the **TruZone\*** PFM mouthpiece into your mouth – making sure to seal your lips tightly around the green mouthpiece. Don't block the mouthpiece with your teeth or tongue as this may result in an inaccurate reading.
  7. Blow out as hard and as fast as possible. The force of the air coming out of your lungs will cause the yellow indicator to move along the numbered scale.
- ① **NOTE:** Avoid coughing or spitting into the device to ensure accuracy.
8. Repeat steps 2 through 7 three times (or as instructed by your healthcare professional), resetting the yellow indicator between each reading.
  9. Record the best of your three readings in your Daily Record.



## USING YOUR PEAK FLOW METER WITH THE OPTIONAL COLORZONE\* TAPE

**ColorZone\*** Tapes are enclosed to help define your individual target zones. These are similar to the colours of a traffic light. Green signals that your asthma is under control and that your airways are open. Yellow signals that your condition may be worsening. You will likely start to experience symptoms, and the closer you move to the red zone the more pronounced the symptoms will become. The red zone indicates that you are in severe respiratory distress and immediate danger – **SEEK IMMEDIATE MEDICAL CARE!**

To apply, simply remove one piece of multicolored tape from the sheet by cutting along the dotted lines. To apply, peel the backing from the green zone. Place the tape in the middle of the scale and align the arrows below the word 'BEST' with your best peak flow number. Press the green zone into place. Cut the red zone just above the reset diamond (see illustration), peel off the remaining backing and press into place.



**GREEN:** 80-100 percent of personal best; asthma is well controlled  
**HIGH YELLOW:** 65-79 percent of personal best; asthma is getting worse  
**LOW YELLOW:** 50-64 percent of personal best  
**RED:** Below 50 percent of personal best; **DANGER – SEEK IMMEDIATE MEDICAL HELP**

Once you have set the **ColorZone\*** Tapes, they SHOULD NOT be moved unless you are advised to do so by a healthcare professional. Store the extra tapes in a safe place for use later.

## HOW TO USE YOUR DAILY RECORD

Your Daily Record should be used to track your peak flow readings between healthcare appointments. There are spaces across the top to track up to 35 days, and an area below each date to track up to three separate peak flow readings. You have a choice of two methods when charting your peak expiratory flow results.

**TruZone\* PFM Method:** The scales on both your **TruZone\*** PFM and Daily Record are identical, so it is easy to record your best peak flow number. Simply lay your **TruZone\*** PFM directly onto the Daily Record. Align the device to the upper and lower limits of the scales of the Daily Record. Now mark an "X" next to the point where the yellow indicator rests, ensuring you are below the correct Date and Time on the graph.

**Conventional Method:** Simply locate the point on the Daily Record, below the correct Date and Time, corresponding to the best peak flow reading you wish to record. Mark an "X" at that point.

By tracking your peak flow reading twice each day, you can help your healthcare professional understand how well your asthma is controlled. Remember to take your Daily Record with you to every appointment.

**Regardless of your peak flow reading, if you feel you are experiencing symptoms of an asthma attack seek immediate medical attention.**

## CLEANING YOUR **TRUZONE\*** PFM

Your **TruZone\*** PFM should be cleaned weekly.

1. Soak the device in warm soapy water, agitating gently. Do not use a brush or other object to clean the inside.
2. Rinse gently with clean water.
3. Gently shake out excess water and allow to air dry thoroughly in a vertical position.
4. You may also safely clean your **TruZone\*** PFM using the normal cycle on the top rack of the dishwasher. Cleaning with overly dirty dishes is not recommended.

 **CAUTION:** Never disassemble your **TruZone\*** PFM or place it in boiling water.

### STANDARDS

The **TruZone\*** PFM conforms to the American Thoracic Society Standardization of Spirometry: 2005 for peak flow measurements. These standards reflect the use of 26 flow-time waveforms specifically selected to evaluate peak flow meters. Accuracy is  $\pm 12\%$  or 25 L/min, whichever is greater.

Note: The **TruZone\*** PFM meets all accuracy and precision requirements that may be encountered under typical use. As with any pressure/flow rate monitor, the **TruZone\*** PFM may be affected by extreme altitude variations or temperatures.\*\* The meter is not significantly affected by relative humidity and should be used within a normal temperature range (20 to 35 degrees Celsius/68 to 95 degrees Fahrenheit). All measurements of the **TruZone\*** PFM have been validated at Body Temperature and Pressure Saturated with water vapors (BTPS).

\*\* Gardner, RM, et al. *Evaluation of Accuracy and Reproducibility of Peak Flow Meter at 1,400m*. Chest 1992; 101:948-952.

### CAUTIONS

- Contact your healthcare professional immediately if you experience any unusual symptoms or if your peak flow reading indicates a worsening of your condition
- Do not leave the device unattended with children. It is not a toy.
- Device contains metal parts

### NOTES

- When not in use, store in a clean, dry container
- Device should be replaced after 12 months of regular use
- Follow complete cleaning instructions prior to disposal of the device
- Copies of the Instructions for Use and Daily Record sheets can be downloaded from [www.truzone.ca](http://www.truzone.ca)
- Indoor use only

**REORDER NUMBER**

<i>TruZone</i> * Peak Flow Meter (includes <i>TruZone</i> * PFM, Instructions, <i>ColorZone</i> * Tapes and Daily Record)	60501070
<i>TruZone</i> * PFM Disposable Cardboard Mouthpieces	55594-001



Débitmètre pour Débit de Pointe

# TRUZONE

DDP

## Vraiment Facile

### INTRODUCTION

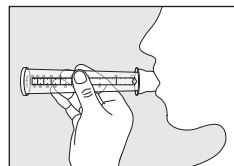
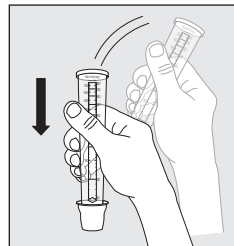
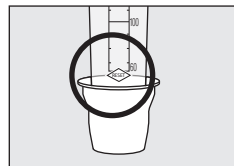
Un débitmètre pour débit de pointe sert à mesurer la vitesse la plus grande à laquelle vous pouvez expulser l'air de vos poumons. Avec l'asthme, votre valeur de débit de pointe peut tomber avant même que vous ayez remarqué des symptômes quelconques. Le suivi de vos relevés vous aidera à détecter ces changements et peut vous aider à garder votre asthme sous contrôle.

Le débitmètre **TruZone\*** peut être utilisé aussi bien par les enfants que par les adultes dans le cadre d'un programme global de gestion de l'asthme, et doit toujours être utilisé selon les instructions. Si vous avez des questions sur la façon d'utiliser ce dispositif ou si vous ne comprenez pas le mode d'emploi, veuillez contacter votre professionnel de santé. **Si vous enregistrez une valeur inhabituelle, demandez immédiatement un avis médical.**

### UTILISATION DE VOTRE DÉBITMÈTRE POUR DÉBIT DE POINTE

Il vous sera plus facile de penser à enregistrer les relevés de votre débitmètre si vous l'associez à quelque chose que vous faites deux fois par jour, comme vous brosser les dents ou avant de prendre vos médicaments pour l'asthme. Il est généralement conseillé de mesurer le débit de pointe à 8 heures du matin et à 8 heures du soir, mais toujours selon les recommandations de votre professionnel de santé. Votre débitmètre **TruZone\*** doit être nettoyé avant la première utilisation, puis toutes les semaines.

1. Inspectez visuellement le dispositif et assurez-vous qu'il n'y a aucun défaut et aucun corps étranger logé à l'intérieur. Pour cela, soufflez légèrement dans le débitmètre pour voir si l'indicateur jaune bouge, puis réinitialisez l'indicateur. Remplacez-le IMMÉDIATEMENT si vous remarquez un défaut.
2. Pour réinitialiser l'indicateur jaune, secouez doucement le dispositif verticalement jusqu'à que l'indicateur soit placé directement derrière le losange de réinitialisation.
3. Tenez votre débitmètre **TruZone\*** par le corps transparent, en vous assurant que l'extrémité du dispositif n'est pas obstruée.
4. Tenez-vous debout ou assis droit que possible, tout en étant bien confortablement installé.
5. Prenez une inspiration aussi profonde que possible. N'inhalez pas à travers le dispositif.
6. Placez l'embout buccal du débitmètre **TruZone\*** dans votre bouche, en veillant à fermer hermétiquement vos lèvres étroitement autour de l'embout vert. Ne bloquez pas l'embout buccal avec vos dents ou votre langue car cela peut entraîner des résultats inexacts.



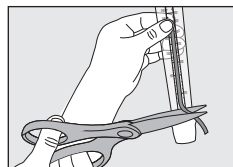
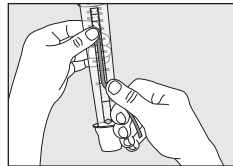


7. Expirez avec force, le plus rapidement possible. La force de l'air qui sort de vos poumons déplacera l'indicateur jaune de débit le long de l'échelle graduée.
- ① **REMARQUE** : Pour assurer sa précision, évitez de tousser ou de cracher dans le dispositif.
8. Répétez les étapes 2 à 7 trois fois (ou selon les instructions de votre professionnel de santé), en réinitialisant l'indicateur jaune après chaque relevé.
9. Consignez la meilleure de vos trois lectures dans votre Registre quotidien.

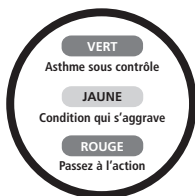
## UTILISATION DE VOTRE DÉBITMÈTRE POUR DÉBIT DE POINTE AVEC LA BANDE **COLORZONE\*** OPTIONNELLE

Des bandes **ColorZone\*** sont incluses pour aider à définir vos zones cibles personnelles. Celles-ci sont similaires aux couleurs des feux de circulation. Un résultat dans la zone verte indique que votre asthme est sous contrôle et que vos voies respiratoires sont ouvertes. Un résultat dans la zone jaune indique que votre état peut s'aggraver. Vous commencerez probablement à ressentir des symptômes; plus vous vous approchez de la zone rouge, plus les symptômes deviennent prononcés. Un résultat dans la zone rouge indique que vous êtes en détresse respiratoire grave et en danger immédiat – **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!**

Pour appliquer les bandes, retirez simplement une bande multicolore de la feuille en découpant le long des lignes en pointillés. Pour appliquer, retirez l'arrière de la zone verte. Placez la bande au milieu de l'échelle et alignez les flèches sous le mot « BEST » sur le numéro correspondant à votre meilleur débit de pointe. Appuyez sur la zone verte pour la mettre en place. Coupez la zone rouge juste au-dessus du losange de réinitialisation (voir l'illustration), enlevez le support restant et appuyez pour mettre en place.



FRANÇAIS



- VERT :** 80-100 pour cent de votre meilleure valeur personnelle; l'asthme est bien contrôlé
- JAUNE HAUT :** 65-79 pour cent de votre meilleure valeur personnelle; l'asthme empire
- JAUNE BAS :** 50-64 pour cent de votre meilleure valeur personnelle
- ROUGE :** En dessous de 50 pour cent de votre meilleure valeur personnelle. **DANGER – DEMANDEZ IMMÉDIATEMENT UNE AIDE MÉDICALE**

Une fois que vous avez défini les bandes **ColorZone\***, celles-ci **NE DOIVENT PAS** être déplacées à moins qu'un professionnel de santé ne vous conseille de le faire. Rangez les bandes restantes en lieu sûr en vue d'une utilisation ultérieure.







## COMMENT UTILISER VOTRE REGISTRE QUOTIDIEN

Utilisez votre registre quotidien pour suivre vos lectures de débit de pointe entre les rendez-vous chez votre médecin. Il y a des espaces en haut pour des suivis de 35 jours maximum, et une zone sous chaque date pour inscrire jusqu'à trois lectures de débit de pointe distinctes. Vous avez le choix entre deux méthodes pour documenter vos résultats de débit expiratoire de pointe.

**Méthode du débitmètre *TruZone*\*** : Les échelles situées à la fois sur votre débitmètre *TruZone*\* et sur votre Registre quotidien sont identiques, ce qui facilite l'enregistrement de votre meilleur débit de pointe. Posez simplement votre débitmètre *TruZone*\* directement sur le Registre quotidien. Alignez le dispositif sur les limites haute et basse des échelles sur le Registre quotidien. Marquez maintenant un « X » près du point où se trouve l'indicateur jaune, en vérifiant que vous vous trouvez sous la date et l'heure correctes sur le graphique.

**Méthode classique** : Localisez simplement le point sur le Registre quotidien, sous la date et l'heure correctes, correspondant à la lecture de meilleur débit de pointe que vous souhaitez enregistrer. Marquez un « X » à ce point.

En inscrivant votre lecture de débit de pointe deux fois par jour, vous pouvez aider votre professionnel de santé à évaluer dans quelle mesure votre asthme est sous contrôle. N'oubliez pas d'apporter votre Registre quotidien à chaque rendez-vous.

**Quelle que soit la lecture de votre débit de pointe, consultez immédiatement un médecin si vous avez l'impression d'éprouver des symptômes d'une crise d'asthme.**

## NETTOYAGE DE VOTRE DÉBITMÈTRE TRUZONE\*

Votre débitmètre *TruZone*\* doit être nettoyé une fois par semaine.

1. Faites tremper le dispositif dans de l'eau chaude savonneuse en l'agitant doucement. N'utilisez pas de brosse ou d'autre objet pour nettoyer l'intérieur.
2. Rincez délicatement à l'eau claire.
3. Éliminez le surplus d'eau du dispositif en le secouant et laissez-le sécher à l'air en position verticale.
4. Vous pouvez également nettoyer sans risque votre débitmètre *TruZone*\* au lave-vaisselle, en le plaçant sur le panier du haut et en utilisant le cycle de lavage normal. Un nettoyage avec de la vaisselle très sale n'est pas recommandé.

**⚠ MISE EN GARDE** : Ne démontez jamais votre débitmètre *TruZone*\*, ne le mettez jamais dans de l'eau bouillante.

## NORMES

Le débitmètre *TruZone*\* est conforme aux normes de spirométrie de l'American Thoracic Society de 2005 concernant les mesures de débit de pointe. Ces normes reflètent l'utilisation de 26 formes d'onde de temps de débit spécialement sélectionnées pour évaluer les débitmètres de pointe. La précision est de  $\pm 12\%$  ou 25 l/min, la valeur la plus grande étant retenue.





Remarque : Le débitmètre **TruZone\*** répond à toutes les exigences d'exactitude et de précision que l'on peut rencontrer en utilisation normale. Comme pour tout moniteur de pression/de débit, le débitmètre **TruZone\*** peut être affecté par les variations d'altitude ou les températures extrêmes.\*\* Il n'est pas affecté de manière significative par l'humidité relative et doit être utilisé dans une plage de température normale (20 à 35 °C/68 à 95 °F). Toutes les mesures du débitmètre **TruZone\*** ont été validées à température corporelle et pression de vapeur saturante.

\*\* Gardner, RM, et al. *Evaluation of Accuracy and Reproducibility of Peak Flow Meter at 1,400m*. Chest 1992; 101:948-952.

## MISES EN GARDE

- Contactez immédiatement votre professionnel de santé si vous éprouvez des symptômes inhabituels ou si votre lecture de débit de pointe indique une aggravation de votre état.
- Ne laissez pas le dispositif sans surveillance en présence d'enfants. Ce n'est pas un jouet.
- Ce dispositif contient des parties métalliques

## REMARQUES

- Lorsqu'il n'est pas utilisé, rangez-le dans un contenant propre et sec.
- Le dispositif doit être remplacé après 12 mois d'utilisation régulière.
- Suivez les instructions de nettoyage complet avant la mise au rebut du dispositif.
- Vous pouvez télécharger des copies du mode d'emploi et des feuilles de Registre quotidien à partir de [www.truzone.ca](http://www.truzone.ca)
- Utilisation en intérieur uniquement

## NUMÉRO DE RENOUELEMENT DE COMMANDE

Débitmètre pour débit de pointe <b>TruZone*</b> (comprend débitmètre <b>TruZone*</b> , mode d'emploi, bandes <b>ColorZone*</b> et Registre quotidien)	60501070
Embouts buccaux en carton jetables <b>TruZone*</b>	55594-001





Medidor de Flujo Pico  
**TRUZONE**  
Realmente Fácil

## INTRODUCCIÓN

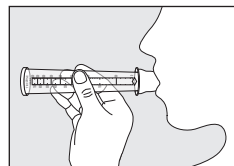
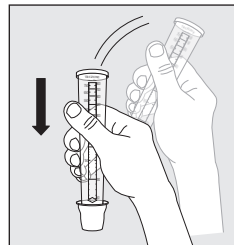
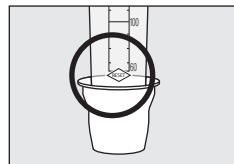
Un espirómetro se usa para medir la velocidad más rápida en que puede forzar el aire de los pulmones. Con asma, sus lecturas de flujo máximo pueden caer antes de que incluso experimente ningún síntoma. El seguimiento de sus lecturas ayudará a detectar estos cambios y puede ayudar a mantener el control de su asma.

El espirómetro **TruZone\*** se puede usar tanto en niños como en adultos como parte de un programa global de tratamiento del asma y siempre se debe usar como se indica. Si tiene alguna pregunta sobre cómo usar este dispositivo o no entiende completamente las instrucciones de uso, póngase en contacto con su profesional sanitario. **Si registra una lectura poco común, busque consejo profesional de inmediato.**

## USO DEL ESPIRÓMETRO

Lo más fácil para que no se olvide de registrar su lectura de flujo máximo es asociarlo con algo que haga dos veces al día: por ejemplo, cuando vaya a cepillarse los dientes, o antes de tomar su medicación para el asma. Se suele aconsejar que el flujo máximo se mida a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche, pero siga siempre las recomendaciones de su profesional sanitario. Debe limpiar el espirómetro **TruZone\*** antes del primer uso y, posteriormente, una vez por semana.

1. Inspeccione visualmente el dispositivo y asegúrese de que no hay defectos ni objetos extraños alojados en su interior. Esto se puede hacer soplando levemente en el espirómetro para ver si el indicador amarillo se mueve, a continuación restableciendo el indicador. Sustitúyalo **INMEDIATAMENTE** si percibe algún defecto.
2. Para reajustar el indicador amarillo, agite suavemente el dispositivo en vertical hasta que se coloque directamente detrás del diamante reajustado.
3. Sostenga el espirómetro **TruZone\*** por el cuerpo despejado, asegurándose de que el extremo del dispositivo no esté bloqueado.
4. Manténgase de pie o sentado en la posición más erguida posible, mientras se sienta cómodo.
5. Respire lo más profundamente posible. No inhale a través del dispositivo.
6. Colóquese la boquilla del espirómetro **TruZone\*** en la boca, asegurándose de tener los labios bien apretados alrededor de la boquilla verde. No bloquee la boquilla con los dientes o la lengua ya que podría hacer que la lectura fuera incorrecta.



ESPAÑOL



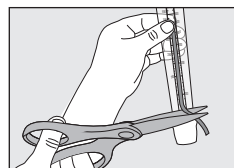
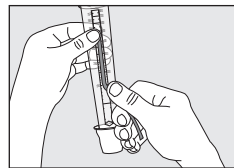


7. Sopla lo más fuerte y rápido que pueda. La fuerza del aire que sale de los pulmones hace que el indicador amarillo se mueva a lo largo de la escala numerada.
- ① **NOTA:** Procure no toser ni escupir en el dispositivo para garantizar su precisión.
8. Repita los pasos del 2 al 7 tres veces (o según las instrucciones de su profesional sanitario) y restablezca el indicador amarillo entre una lectura y la siguiente.
9. Registre la mejor de las tres lecturas en su Registro diario.

## USO DE SU ESPIRÓMETRO CON LA CINTA COLORZONE\* OPCIONAL

Las cintas **ColorZone\*** se incluyen para ayudar a definir sus zonas objetivo individuales. Se parecen a los colores de un semáforo. El verde indica que su asma está bajo control y que sus vías respiratorias están abiertas. El amarillo indica que su afección puede estar empeorando. Es probable que comience a experimentar síntomas y cuanto más se acerque a la zona roja, más pronunciados se volverán estos síntomas. La zona roja indica que tiene una dificultad respiratoria grave y que corre peligro inmediato: **¡BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA!**

Para aplicarlas, simplemente retire una parte de la cinta multicolor de la hoja cortando a lo largo de las líneas de puntos. Para aplicarla, despegue la parte posterior de la zona verde. Coloque la cinta en el centro de la escala y alinee las flechas por debajo de la palabra "BEST" (MEJOR) con su mejor número de flujo máximo. Presione la zona verde en su sitio. Corte la zona roja justo por encima del diamante reajustado (véase la ilustración), despegue el resto de la parte posterior y presiónela en su sitio.



- VERDE:** 80-100 % de la mejor marca personal, el asma está bien controlado
- AMARILLO INTENSO:** 65-79 % de la mejor marca personal, el asma está empeorando
- AMARILLO TENUE:** 50-64 % de la mejor marca personal
- ROJO:** Por debajo del 50 % de la mejor marca personal; **PELIGRO: BUSQUE INMEDIATAMENTE ASISTENCIA MÉDICA**

Tras haber ajustado las cintas **ColorZone\***, NO DEBE moverlas, salvo que un profesional sanitario le aconseje que lo haga. Guarde las cintas adicionales en un lugar seguro para usarlas posteriormente.

## CÓMO USAR SU REGISTRO DIARIO

El registro diario debe usarse para hacer un seguimiento de sus lecturas de flujo máximo entre las citas de atención médica. Los espacios que hay a lo ancho de la parte superior se usan para hacer un seguimiento de hasta 35 días, y la zona que hay debajo de cada fecha, para hacer un seguimiento de hasta tres lecturas separadas de flujo máximo. Puede elegir entre dos métodos para hacer un gráfico de sus resultados de flujo espiratorio máximo.





**Método del espirómetro *TruZone*\***: Las escalas en ambos el espirómetro *TruZone*\* y el Registro diario son idénticas, de modo que es fácil registrar su mejor marca de flujo máximo. Simplemente ponga el espirómetro *TruZone*\* directamente sobre el Registro diario. Alinee el dispositivo con los límites superior e inferior de las escalas del Registro diario. Ahora marque una "X" al lado del punto donde está el indicador amarillo, asegurándose de que está bajo la fecha y hora correctas del gráfico.

**Método convencional**: Simplemente localice el punto en el Registro diario, debajo de la fecha y hora correctas, correspondiente a la mejor lectura de flujo máximo que desea registrar. Marque una "X" en ese punto.

Si hace un seguimiento de la lectura de su flujo máximo dos veces al día, puede ayudar a que su profesional sanitario entienda cómo se está controlando su asma. No se olvide de llevar su Registro diario consigo a cada cita.

**Independientemente de su lectura de flujo máximo, si siente que está experimentando síntomas de un ataque de asma, busque atención médica de inmediato.**

## LIMPIEZA DE SU ESPIRÓMETRO *TRUZONE*\*

Su espirómetro *TruZone*\* se debe limpiar una vez a la semana.

1. Sumerja el dispositivo en agua con jabón caliente, agitándolo con suavidad. No utilice un cepillo ni ningún otro objeto para limpiar el interior.
2. Aclárelo suavemente con agua limpia.
3. Sacuda suavemente el exceso de agua y déjelo secar por completo al aire en posición vertical.
4. También puede limpiar su espirómetro *TruZone*\* con seguridad usando el ciclo normal en la cesta superior del lavavajillas. No se recomienda el lavado con platos muy sucios.

**⚠ PRECAUCIÓN**: No desmonte nunca el espirómetro *TruZone*\* ni lo coloque en agua hirviendo.

## ESTÁNDARES

El espirómetro *TruZone*\* cumple la Estandarización de espirometría de la American Thoracic Society: 2005 para medidas de flujo espiratorio máximo (American Thoracic Society Standardization of Spirometry: 2005 for peak flow measurements). Esta estandarización refleja el uso de 26 formas de ondas de flujo-tiempo especialmente seleccionadas para evaluar los espirómetros. La precisión es  $\pm 12\%$  o 25 l/min, cualquiera que sea la mayor.

Nota: El espirómetro *TruZone*\* cumple todos los requisitos de exactitud y precisión que se pueden encontrar con el uso normal. Como ocurre con cualquier monitor de presión/velocidad de flujo, el espirómetro *TruZone*\* puede verse afectado por variaciones extremas de altitud o temperaturas.\*\* El medidor no se ve afectado significativamente por la humedad relativa y se debe usar en una gama de temperatura normal (20 a 35 grados centígrados/68 a 95 grados Fahrenheit). Todas las mediciones del espirómetro *TruZone*\* PFM se han validado a temperatura corporal y presión saturada con vapores de agua (BTPS).

\*\* Gardner, RM, et al. *Evaluation of Accuracy and Reproducibility of Peak Flow Meter at 1,400m*. Chest 1992; 101:948-952.



## PRECAUCIONES

- Póngase en contacto de inmediato con su profesional sanitario si experimenta algún síntoma no habitual o si su lectura de flujo máximo indica un empeoramiento de su afección
- No deje el dispositivo desatendido en presencia de niños. No es un juguete.
- El dispositivo contiene partes metálicas

## NOTAS

- Si no se está usando, guárdelo en un envase limpio y seco
- El dispositivo debe sustituirse después de 12 meses de uso normal
- Siga de forma detallada las instrucciones de limpieza antes de desechar el dispositivo
- En [www.truzone.ca](http://www.truzone.ca) se pueden descargar copias de las Instrucciones de uso y de las hojas de Registro diario
- Sólo para uso en interiores

## NÚMERO DE PEDIDO

Espirómetro <b>TruZone*</b> (incluye espirómetro <b>TruZone*</b> , instrucciones, cintas <b>ColorZone*</b> y Registro diario)	60501070
Boquillas de cartón desechables del espirómetro <b>TruZone*</b>	55594-001

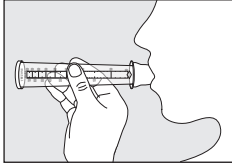
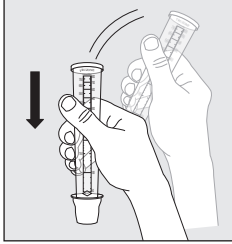
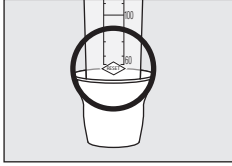
## مقدمة

يُستخدم مقياس ذروة الجريان لقياس أسرع معدل يمكن به طرد الهواء من الرئتين. عند الإصابة بالربو، قد تنخفض قراءة ذروة الجريان قبل حتى ظهور أي أعراض. ويساعد تتبع القراءات في اكتشاف هذه التغيرات وقد يساعد في المحافظة على التحكم بمرض الربو.

يمكن للأطفال أو البالغين استخدام **PFM TruZone\*** كجزء من برنامج شامل لعلاج الربو، ويجب استخدامه دائماً وفقاً للتعليمات. إذا كانت لديك أسئلة حول كيفية استخدام هذا الجهاز أو لا تفهم تعليمات المستخدم بشكل كامل، فيرجى الاتصال بمختص الرعاية الصحية لديك. إذا سجلت قراءة غير عادية، فاحصل على استشارة مختص على الفور.

## استخدام مقياس ذروة الجريان

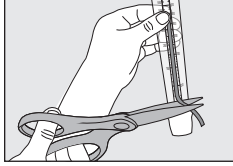
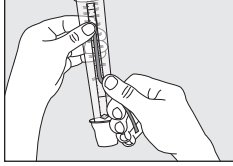
سيكون تذكّر تسجيل قراءة ذروة الجريان لديك أسهل إذا ربطته بشيء تفعله مرتين يوميًا - مثل تنظيف أسنانك بالفرشاة أو قبل تناول أدوية الربو الخاصة بك. يُنصح عادةً بأن يتم قياس ذروة الجريان في الساعة 8:00 صباحًا و8:00 مساءً، ولكن دائماً كما يوصي مختص الرعاية الصحية لديك. يجب تنظيف جهاز **PFM TruZone\*** قبل أول استخدام ثم أسبوعيًا بعد ذلك.



1. افحص الجهاز بصرياً وتأكد من خلوه من أي عيوب أو أجسام غريبة داخله. ويمكن إجراء هذا عن طريق النفخ الخفيف في جهاز PFM لرؤية ما إذا كان المؤشر الأصفر يتحرك، ثم إعادة ضبط المؤشر. استبدل الجهاز على الفور في حالة ملاحظة أي عيب.
2. لإعادة ضبط المؤشر الأصفر، رج الجهاز بلطف في الوضع الرأسي حتى يتم وضعه خلف معين إعادة الضبط مباشرة.
3. احمل جهاز **PFM TruZone\*** بواسطة الهيكل الشفاف، وتأكد من أن طرف الجهاز غير مسدودة.
4. قف أو اجلس مستقيماً بقدر الإمكان، مع الحفاظ على راحتك.
5. خذ نفساً عميقاً قدر الإمكان. لا تستنشق من خلال الجهاز.
6. ضع جزء الفم في جهاز **PFM TruZone\*** في فمك - وتأكد من إغلاق شفيتك بإحكام حول جزء الفم الأخضر. لا تسد جزء الفم بأسنانك أو لسانك حيث قد يتسبب هذا في قراءة غير دقيقة.
7. انفخ للخارج بأقصى قوة وسرعة ممكنة. سوف تتسبب قوة الهواء الخارج من رثتيك في تحريك المؤشر الأصفر بمحاذاة المقياس المرقم.
8. **ملاحظة:** تجنب السعال أو البصق في الجهاز لضمان الدقة.
9. كرر الخطوات من 2 إلى 7 ثلاث مرات (أو وفقاً لتعليمات مختص الرعاية الصحية). مع إعادة ضبط المؤشر الأصفر بين كل قراءة.
9. سجل أفضل القراءات الثلاثة في سجلك اليومي.



## استخدام مقياس ذروة التدفق مع شريط **COLORZONE\*** الاختياري



يتم إرفاق أشرطة **ColorZone\*** للمساعدة في تحديد المناطق الفردية المستهدفة. وهي تشبه ألوان إشارة المرور. يدل الأخضر على أن مرض الربو تحت السيطرة وأن المسالك الهوائية لديك مفتوحة. يدل الأصفر على أن حالتك قد تسوء. ومن المحتمل أن تبدأ في الشعور بالأعراض، وكلما اقتربت من المنطقة الحمراء أصبحت الأعراض أكثر وضوحًا. تدل المنطقة الحمراء على أنك تعاني من ضيق شديد في التنفس وأنت في خطر قريب – احصل على الرعاية الصحية على الفور.

للاستخدام، فقط أزل قطعة واحدة من الشريط متعدد الألوان من الورقة عن طريق القطع بمحاذاة الخطوط المنقطعة. للاستخدام، أزل الجزء الخلفي من المنطقة الخضراء. ضع الشريط في منتصف المقياس وقم بمحاذاة الأسمم تحت كلمة "BEST" باستخدام أفضل رقم لذروة الجريان لديك. اضغط على المنطقة الخضراء لتستقر في مكانها. اقطع المنطقة الحمراء فوق معين إعادة الضبط مباشرة (انظر الرسم التوضيحي) وأزل الجزء الخلفي المتبقي واضغط عليها لتستقر في مكانها.

**أخضر:** من 80 إلى 100 بالمائة من أفضل قياس شخصي، الربو تحت السيطرة تمامًا  
**أصفر عالي:** من 65 إلى 79 بالمائة من أفضل قياس شخصي، الربو يسوء  
**أصفر منخفض:** من 50 إلى 64 من أفضل قياس شخصي  
**أحمر:** أقل من 50 من أفضل قياس شخصي؛ خطر – احصل على مساعدة طبية فورية



بمجرد ضبط أشرطة **ColorZone\***، يجب عدم تحريكها إلا إذا نصحك مختص رعاية صحية بذلك. احتفظ بالأشرطة الزائدة في مكان آمن لاستخدامها لاحقًا.

## كيفية استخدام السجل اليومي

يجب استخدام السجل اليومي لتتبع قراءات ذروة الجريان لديك بين مواعيد الرعاية الصحية. توجد فراغات في الجزء العلوي لتتبع ما يصل إلى 35 يومًا، ومنطقة أسفل كل تاريخ لتتبع ما يصل إلى ثلاث قراءات منفصلة لذروة الجريان. يمكنك الاختيار من بين طريقتين عند تخطيط نتائج ذروة جريان الزفير لديك.

**طريقة PFM TruZone\*:** القياسات على كل من جهاز **PFM TruZone\*** والسجل اليومي متماثلة، لذلك من السهل تسجيل أفضل رقم لذروة الجريان لديك. فقط قم بوضع جهاز **PFM TruZone\*** على السجل اليومي مباشرة. قم بمحاذاة الجهاز على الحدود العلوية والسفلية لقياسات السجل اليومي. والآن ضع علامة "X" بجوار النقطة التي يستقر عندها المؤشر الأصفر، وتأكد من أنك تحت التاريخ والوقت الصحيحين على الرسم البياني.

**الطريقة التقليدية:** فقط حدد مكان النقطة على السجل اليومي، تحت التاريخ والوقت الصحيحين، مقابل أفضل قراءة لذروة الجريان التي ترغب في تسجيلها. ضع علامة "X" عند تلك النقطة.

من خلال تتبعك لقراءة ذروة الجريان مرتين يوميًا، يمكنك مساعدة مختص الرعاية الصحية في فهم مدى التحكم في الربو لديك. تذكر أن تأخذ السجل اليومي الخاص بك معك في كل موعد.

بغض النظر عن قراءة ذروة الجريان، إذا كنت تشعر بأنك تعاني من أعراض نوبة ربو، فاحصل على العناية الطبية الفورية.





## تنظيف جهاز PFM TRUZONE\*

يجب تنظيف جهاز PFM *TruZone*\* أسبوعياً.

1. انقع الجهاز في الماء الدافئ والصابون مع تحريكه بلطف. لا تستخدم فرشاة أو أي شيء آخر لتنظيف الجهاز من الداخل.
  2. اشطفه بلطف بالماء النظيف.
  3. قم بهزه بلطف للتخلص من المياه الزائدة ودعه يجف في الهواء تماماً في وضع عمودي.
  4. يمكنك أيضاً تنظيف جهاز PFM *TruZone*\* بأمان باستخدام الدورة العادية على الرف العلوي في غسالة الأواني. لا يوصى بالتنظيف مع أطباق متسخة للغاية.
- ⚠ تنبيه: لا تقم بتفكيك جهاز PFM *TruZone*\* أو وضعه في ماء يغلي.

### المعايير

يتوافق جهاز PFM *TruZone*\* مع مواصفات قياس التنفس للجمعية الأمريكية لأمراض الصدر: 2005 لقياسات ذروة الجريان. تعكس هذه المعايير استخدام 26 شكلاً موجياً لمرات الجريان محددة خصيصاً لتقييم مقاييس ذروة الجريان. القياس الدقيق هو  $\pm 12\%$  أو  $\pm 25$  ل/دقيقة، أيهما أكبر.

ملاحظة: يلبي جهاز PFM *TruZone*\* جميع متطلبات الدقة والصحة التي قد يمكن مصادفتها أثناء الاستخدام النموذجي. كما هو الحال مع أي جهاز مراقبة لمعدل الضغط/الجريان، قد يتأثر جهاز PFM *TruZone*\* بالاختلافات الشديدة في الارتفاعات أو بدرجات الحرارة. \*\* ولا يتأثر المقياس كثيراً بالرطوبة النسبية ويجب استخدامه في نطاق درجة حرارة عادية (20 إلى 35 درجة مئوية / 68 إلى 95 درجة فهرنهايت). تم التحقق من صحة جميع قياسات PFM *TruZone*\* عند درجة حرارة الجسم والضغط المشبعة ببخار الماء (BTPS).

\*\* Gardner, RM, et al. *Evaluation of Accuracy and Reproducibility of Peak Flow Meter at 1,400m*. Chest 1992; 101:948-952.

### تنبيهات

- اتصل بمختص الرعاية الصحية على الفور إذا كنت تعاني من أي أعراض غير عادية أو إذا كانت قراءة ذروة الجريان لديك تدل على سوء حالتك
- لا تترك الجهاز دون رقابة مع الأطفال. هذا الجهاز ليس لعبة.
- يحتوي الجهاز على أجزاء معدنية

### ملاحظات

- أثناء عدم الاستخدام، احفظه في حاوية نظيفة وجافة
- يجب استبدال الجهاز بعد 12 شهراً من الاستعمال المنتظم.
- اتبع تعليمات التنظيف الكاملة قبل التخلص من الجهاز
- يمكن تنزيل نسخ من تعليمات الاستخدام وأوراق السجل اليومي من [www.truzone.ca](http://www.truzone.ca)
- للاستخدام الداخلي فقط

رقم إعادة الطلب

مقياس ذروة الجريان <i>TruZone</i> * (يشمل <i>TruZone</i> * PFM والتعليمات وأشرطة <i>ColorZone</i> * والسجل اليومي)	60501070
أجزاء الفم المصنعة من الورق المقوى <i>TruZone</i> * PFM	55594-001

DATE  
DATE  
FECHA

SPECIAL NOTES  
NOTES SPÉCIALES  
NOTAS ESPECIALES

التاريخ

ملاحظات خاصة


**PREDICTED AVERAGE PEAK EXPIRATORY FLOW (LITERS PER MINUTE)**  
**DÉBIT EXPIRATOIRE DE POINTE MOYEN ATTENDU (LITRES PAR MINUTE)**  
**FLUJO ESPIRATORIO MÁXIMO PROMEDIO PRONOSTICADO (LITROS POR MINUTO)**

(المتوسط المتوقع لذروة جريان الزفير (لتر في الدقيقة))

**Normal Males<sup>‡</sup> / Hommes normaux<sup>‡</sup> / Hombres normales<sup>‡</sup> / الذكور الطبيعيون<sup>‡</sup>**

		HEIGHT / TAILLE / ALTURA / الطول				
Age (Years)	(in.)	60"	65"	70"	75"	80"
Âge (Années)	(po)					
Edad (Años)	(pulg.)					
العمر	بوصة					
	(cm)	152	165	178	191	203
	(سم)					
20		554	575	594	611	626
25		580	603	622	640	656
30		594	617	637	655	672
35		599	622	643	661	677
40		597	620	641	659	675
45		591	613	633	651	668
50		580	602	622	640	656
55		566	588	608	625	640
60		551	572	591	607	622
65		533	554	572	588	603
70		515	535	552	568	582
75		496	515	532	547	560

**Normal Females<sup>‡</sup> / Femmes normales<sup>‡</sup> / Mujeres normales<sup>‡</sup> / الإناث الطبيعيات<sup>‡</sup>**

		HEIGHT / TAILLE / ALTURA / الطول				
Age (Years)	(in.)	55"	60"	65"	70"	75"
Âge (Années)	(po)					
Edad (Años)	(pulg.)					
العمر	بوصة					
	(cm)	140	152	165	178	191
	(سم)					
20		444	460	474	486	497
25		455	471	485	497	509
30		458	475	489	502	513
35		458	474	488	501	512
40		453	469	483	496	507
45		446	462	476	488	499
50		437	453	466	478	489
55		427	442	455	467	477
60		415	430	443	454	464
65		403	417	430	441	451
70		390	404	416	427	436
75		377	391	402	413	422

<sup>‡</sup> Nunn, A.J. Gregg I. Brit Med J 1989; 298:1068-70.