

## Instructions pour le suivi de 2 semaines du DEF (débit expiratoire de pointe)

Le suivi du débit expiratoire de pointe (DEF) est utilisé dans l'évaluation des symptômes respiratoires, et dans l'établissement du diagnostic et le suivi de l'asthme. Le professionnel médical qui vous soigne vous conseillera en ce qui concerne la médication à pratiquer. L'examen de diagnostic est généralement réalisé sans médication thérapeutique de l'asthme. L'examen réalisé pour le suivi de l'asthme ou pour évaluer la réponse à la thérapie médicale est fait pendant la médication thérapeutique en cours.

Pour le suivi par DEF vous aurez besoin d'un débitmètre expiratoire de pointe manuel et d'une feuille de suivi pour noter les résultats, ou d'un débitmètre expiratoire digital à distance et d'une application appropriée du smartphone. La mesure est effectuée de la même manière, mais avec un débitmètre expiratoire à distance les données expiratoires sont enregistrées automatiquement et l'application vous rappelle également quand vous devez devrez procéder à la mesure du débit expiratoire.

### Comment souffler dans le débitmètre expiratoire de pointe

On souffle dans le débitmètre (DEP) de la même manière indépendamment du type de débitmètre. Sur notre site web vous trouvez une vidéo vous montrant comment réaliser une mesure DEP ([www.pef.fi](http://www.pef.fi)). Effectuer la mesure en position debout ou assise droite, mais toujours dans la même position.

- saisir le débitmètre et remettre le débitmètre manuel à zéro
- respirez quelques fois tranquillement
- inhaler profondément
- mettez l'embout buccal du débitmètre de pointe dans la bouche entre les dents et serrez les lèvres étroitement autour de l'embout de telle sorte que l'air ne puisse pas s'échapper. Maintenez la langue au fond de la bouche pour de ne pas obstruer l'embout buccal. Maintenez le débitmètre en position horizontale.
- expirez aussi rapidement et puissamment que possible. Pour la mesure du DEF il n'est pas nécessaire de vider complètement les poumons, mais au début l'expiration doit être aussi forte et rapide que possible, mais pas en toussant.
- lire le résultat aussi précisément que possible sur la graduation du débitmètre, ne pas l'arrondir
- noter le résultat sur la feuille de suivi

Lors d'une inhalation maximale s'arrêter uniquement pour une courte durée, juste le temps de conduire le débitmètre dans la bouche. Ne pas retenir la respiration. Au début cela peut paraître compliqué, mais avec l'exercice il sera plus facile de souffler dans le débitmètre. Si vous avez un dentier, vous pouvez tester s'il est plus facile de souffler dans l'appareil avec ou sans le dentier. Effectuer la mesure cependant toujours de la même manière.

### Soufflements à chaque session de mesure

Lors du suivi par DEP on souffle à chaque fois de mesure trois fois (3) de suite et entre les expirations on repose un instant pour rétablir la respiration. Si la différence entre deux valeurs de mesure est plus de 20 l/min, faire encore 1 à 2 soufflements supplémentaire pour atteindre des mesures reproductibles. Toutes les valeurs seront notées. Faire au total cinq (5) mesures maximum. Le professionnel qui évalue les résultats, prend en compte ces expirations supplémentaires dans son analyse, vous n'aurez pas à vous en occuper.

## Horaire des mesures de débitmètre expiratoire de pointe

Les mesures régulières du DEF sont effectuées chaque jour au matin dès le réveil et le soir approximativement à la même heure avant de se coucher. Poursuivre le suivi pendant 14 jours, à savoir pendant 2 semaines.

Souffler d'abord au moins trois expirations du stade de fond et noter les résultats dans la colonne « Avant le traitement ». Prendre ensuite votre médicament bronchodilatateur suivant les instructions de votre médecin traitant. Le médicament et son dosage seront marqués dans la feuille de suivi. Un médicament sous forme d'aérosol est pris par le biais d'une chambre, si celle-ci est en utilisation. Après la prise du médicament bronchodilatateur attendre 15 minutes pour que le médicament ait le temps de faire son effet recherché.

Si vous avez des incertitudes sur le médicament ou son dosage, veuillez contacter votre médecin traitant ou votre infirmière dans votre unité de soins pour obtenir des instructions complémentaires.

Souffler ensuite au moins trois fois dans le débitmètre (DEF) et noter tous les résultats sur la feuille de suivi dans la colonne « Après la prise du médicament ».

## Soufflements symptomatiques

En plus des mesures régulières le matin et le soir effectuez des mesures symptomatiques dans les situations où vous avez des symptômes inhabituels. Cela peut arriver par exemple en se réveillant la nuit, pendant le sport ou lors de l'exposition à un facteur irritant.

En cas de symptômes, faites encore trois mesures de fond, prenez le médicament dilatateur et attendez 15 minutes, et réalisez ensuite les mesures à effectuer après la prise du médicament. Il est important de noter les mesures symptomatiques, parce que ces résultats indiquent la variation des résultats et quels facteurs déclenchent ces symptômes chez vous. Pensez à noter sur la feuille également vos observations sur les situations où les symptômes apparaissent et quels facteurs les ont éventuellement déclenchés.

## Rapport des résultats

Quand vous avez terminé la période de suivi de 14 jours, communiquez les résultats à votre unité de traitement médicale selon les instructions que vous avez obtenues. Sur notre site web [www.pef.fi](http://www.pef.fi) vous trouvez aussi un compteur pour une présentation graphique des résultats du DEP. Le compteur est disponible uniquement en finnois.

Si vous disposez d'un débitmètre expiratoire de pointe fonctionnant à distance, les résultats sont transmis généralement automatiquement à l'unité de soins. Si vous avez un débitmètre prêté, retournez-le selon les instructions que vous avez reçues.

En cas d'incertitudes veuillez toujours contacter votre unité médicale pour obtenir des informations complémentaires.