



Matin + soir 9. Respiratoire - domicile

Automesure de la fonction respiratoire

MobiliSense



Le respiratoire-domicile vous permet de mesurer votre fonction respiratoire, d'évaluer vos poumons.

Consignes d'utilisation :

Chaque matin et chaque soir :

- Prenez **3 mesures** successives de votre fonction respiratoire.



Appuyez sur la touche marche/arrêt située en bas de l'appareil pour l'allumer.

Le menu principal s'affiche au bout de 2 secondes

Avant la mesure :

- Ne prenez pas de médicaments broncho-dilatateurs.
- Ne mangez pas trop copieusement.
- Ne faites pas d'exercice physique au cours des 2 heures précédentes.

Mettez-vous en condition :

- **Reposez-vous** quelques minutes, desserrez vos vêtements pour respirer à votre aise.
- Dévissez le capuchon, placez l'**embout** sur l'appareil, mettez votre **pince-nez**. Mettez-vous **Debout**.
- **Appuyez sur «SPIRO»** grâce à l'écran tactile.
- Tenez l'appareil avec les deux mains, l'écran à votre droite.

(Disposez vos mains de façon à ne pas boucher l'air de la turbine).

- Positionnez l'embout dans votre bouche, derrière les dents, en vous assurant que l'air ne s'échappe pas.

Réalisez 3 souffles :

1. **Respirez normalement** par la bouche pendant quelques secondes.
2. **Inspirez** : **remplissez vos poumons d'air au maximum**, en levant et ouvrant grand les bras.
3. **Expirez** : **expulsez l'air de vos poumons le plus fort, le plus vigoureusement possible la 1^{ère} seconde** puis aussi longtemps que vous pouvez, en vous penchant vers l'avant. **Videz l'air à fond, à fond, à fond, pendant au moins 6 secondes.**
Si vous avez l'impression de ne plus rien souffler, en réalité il vous reste de l'air à expirer. Continuez à souffler, encore, encore, encore, jusqu'au bout !
4. Après 6 secondes d'expiration minimum, lorsque vous avez expulsé la totalité de l'air, inspirez à nouveau. Si l'appareil émet des bips sonores au cours de la mesure, ne vous en préoccupez pas.
5. **Prenez une seconde mesure, puis une troisième :**
 - Appuyez sur la flèche à droite de l'écran,
 - De retour au menu principal, appuyez sur «SPIRO» et recommencez.
6. Après 3 mesures correctement effectuées, **transférez vos mesures** : sur le Smartphone, cliquez sur l'application "Pneumotel Uploader" (logo serpent vert). Rentrez le code 123456. Laisser le Respiratoire-domicile allumé, à proximité du téléphone. Cliquez sur "Mobi" puis sur "Envoyer mes données".
7. **Eteignez l'appareil** en appuyant sur la touche marche/arrêt pendant 3 secondes.
8. Enlevez l'embout et **revissez bien le capuchon**. **Rangez l'appareil** dans sa housse.

Précautions :

• ATTENTION :

- si vous êtes **asthmatique**, n'utilisez pas l'appareil pendant une crise d'asthme.
- Réalisez **8 souffles maximum**. Que vous ayez effectué 3 mesures correctement ou pas, arrêtez-vous.
- **N'introduisez pas** de corps étrangers dans la turbine (poussières, miettes, sable, cheveux...).
- Si vous constatez un **corps étranger dans la turbine**, ne tentez pas de prendre une mesure, cela pourrait endommager l'appareil ; contactez-nous.
- **N'exposez pas** l'appareil à des courants d'air, au froid ou à une forte chaleur (ne le laissez pas en plein soleil...).
- Evitez tout contact de l'appareil avec l'eau.
- **Eloignez les téléphones portables** pendant l'utilisation, afin de ne pas gêner le fonctionnement de l'appareil par des interférences.
- Si vous avez un **dentier**, assurez vous qu'il est bien fixé.
- Ne prêtez pas l'appareil à une autre personne. Cela fausserait l'analyse de vos mesures.

A savoir :

• L'appareil vous donne des indications après chaque souffle :

- **Si la mesure a été effectuée correctement**, une jauge s'affiche.



- **Si la mesure a été effectuée avec des erreurs**, elle a échoué. Dans ce cas vous pouvez lire un message tel que « inspirer complètement, expirer avec force », « expirer avec plus d'effort », ou être informé d'une erreur. **Il vous faut recommencer** jusqu'à ce que 3 souffles soient correctement effectués. Autrement dit vous devez voir 3 fois la jauge s'afficher.
- **Ne rechargez pas l'appareil.** Nous vous confions un chargeur simplement au cas où un problème de batterie surviendrait.

Un grand MERCI ! Si besoin, appelez 7 jours / 7
au 01 44 73 84 56 ou au 06 17 99 21 73