

Mi az az Asztma Cselekvési Terv?

Az Asztma Cselekvési Terv olyan lépések sorozata, melyek segítenek, hogy tudja, hogy mi a teendő, ha az asztmája romlik, a kontrollált (tünetmentes állapot) megszűnik.

Miért használjam az Asztma Cselekvési Tervet?

A kutatási eredmények azt mutatják, hogy nagyon hasznos, ha az asztmás betegeknek van egy, orvosukkal egyeztetett cselekvési tervük, azért, hogy a betegségük kezelésébe saját maguk is beavatkozhasanak, ha erre szükség van.

Az Asztma Cselekvési Terv célja, hogy Ön felismerje a betegség korai figyelmeztető jeleit és időben megtegye azokat a lépéseket, amelyek szükségesek.

Segít abban, hogy:

- „Kézben tartsa” a betegségét, hogy a kontrollált (stabil) szint elérhető/fenntartható legyen.
- Tudja mikor emelje vagy csökkentse a gyógyszerelését ahhoz, hogy a betegsége kontrollált (stabil) legyen/maradjon.
- Tudja, hogy mikor kell sürgős segítséget kérnie.

Ki tölti ki az Asztma Cselekvési Tervet Nelem?



A kezelő orvosa minden lépést meg fog beszélni Önnel.

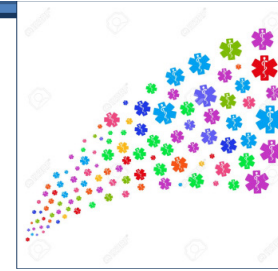
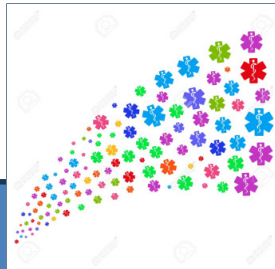
Mit kell tennem, ha...?

Megfázott, sípoló a légzése, úgy érzi, hogy a szokásos tevékenységei nehézséget jelentenek. Múlt éjjel nehézlégzésre ébredt és nehezen tudott visszafeküdni. A rohamoldó/hörgőtágító belégzőjét mind többit és többit kell használnia. Tudja, hogy mit tegyen?

A légúti fertőzések gyakran okoznak asztma romlást, ami szükségessé teheti a beállított kezelés módosítását. Ön is kerülhet olyan helyzetbe, hogy saját magának kell módosítania az a asztma gyógyszerelését, de nem tudja, hogy jól dönt-e.

Beszéljen az orvosával, arról, hogy az Ön esetében milyen konkrét lépésekre van szükség, ha tünetei lennének.

Ami működik az egyik embernél, az nem biztos, hogy működik egy másikonál is. Első lépésként a legfontosabb, hogy megértse a lehetőségeit, aztán pedig, hogy iránymutatást kapjon orvostól arra vonatkozóan, hogy pontosan milyen lépéseket kell megtennie.



Az asztmája éppen olyan egyedi, mint Ön, maga.

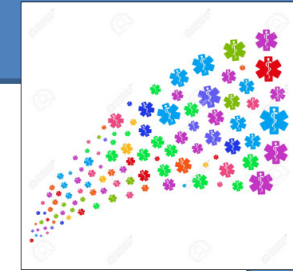
Az asztma időről –időre változik, és egyénenként is között is különböző lehet.

Ami működik az egyik embernél, az nem biztos, hogy működik egy másikonál is. ezért van az, hogy a kezelés egyénre szabott.

Ez a kiadvány magába foglal egy Asztma Cselekvési Tervet, amely Segítséget nyújt Önnek abban, hogy Elsajátítsa azokat a lépéseket, melyek révén részt vehet a betegsége kezelésében a lehető legjobb életminőséget és a legkevesebb tünetet biztosítva.



Asztma cselekvési terv



Név: _____ Mentők telefonszáma: 104, 112

Orvos neve: _____ Orvos telefonszáma: _____

Dátum: _____ Ez az akció terv csak egy útmutató.

Mindig vegye fel a kapcsolatot orvosával, ha bizonytalan, hogy mit csináljon,

Zöld sáv: tünetmentes vagyok

Nincs asztma tünetem:

- Nem köhögök, nem sípolok, nincs mellkasi feszülő érzésem vagy nehézlégzésem.
- Terhelés kapcsán vagy alvás alatt sem jelentkeznek ezek a tünetek.
- Minden szokásos tevékenységemet el tudom végezni.
- Nem kell a munkámból kimaradnom.

Ahhoz, hogy tünetmentes maradjak, az alábbi megelőző asztma gyógyszereket kell használnom minden nap

Gyógyszer neve	Mikor	Mennyit

Sárga sáv: tünetes vagyok

- Köhögök, sípolok, feszül a mellkasom vagy nehézlégzésem van napközben, terhelés kapcsán vagy éjszaka.
- Úgy érzem, mintha megfáztam volna vagy influenzás lennék.
- A tüneteim miatt a rohamoldómat legalább háromszor kell használnom egy héten.

Emelнем kell a jelenlegi megelőző asztma gyógyszerem adagját vagy újabb kiegészítő kezelést kell kezdenem.

- 1. Lélegezzen be _____-ből 2 adagot, minden _____ órában, amíg szükséges.
(rohamoldó)
- 2. Növelje _____ - t _____ adagra _____ napra vagy addig, amíg vissza nem tér a
(megelőző, kontrolláló)
zöld zónába.

Ha _____ órán belül nincs javulás, hívja az orvosát!

Piros sáv: veszélyben vagyok

- Ha az alábbiak közül bármelyik igaz::
- 24 órája a sárga zónában „vagyok”.
 - Az asztma tüneteim romlanak.
 - A rohamoldóm nem használ.
 - Nem vagyok képes csinálni semmit.
 - Nehéz a séta vagy a beszéd.
 - Szédülök.
 - Az ajkam vagy ujjaim kékek.
 - Meg vagyok ijedve.
 - Ez a roham hirtelen jött.

Segítségre van szükségem: irány a legközelebbi ügyelet, sürgősségi osztály vagy tüdőosztály!

- 1. Sürgős ellátást igényel, hívja a 104-et vagy a 112-öt.
- 2. Amíg a mentőre vár, lélegezzen be _____-ből
(rohamoldó)
2 adagot, minden 10 percben

