

Pamiętaj: w razie potrzeby stosuj inhalator MART przed kontaktem z jakimkolwiek czynnikiem wywołującym u Ciebie astmę, a w przypadku przeziębienia – regularnie w odpowiedzi na objawy.

Co wywołuje u mnie objawy astmy:

-
-
-
-
-
-
-
-

Typowe czynniki wywołujące objawy astmy:

- wirusy
- zmiany pogody
- roztocza kurzu domowego
- sierść zwierzęca, ptasie pióra i podściółka dla zwierząt
- produkty spożywcze
- ćwiczenia fizyczne
- zdenerwowanie, negatywny stres i emocje
- dym – papierosowy i z ogniska

Dodatkowe uwagi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Imię i nazwisko oraz
numer telefonu**

.....

.....

**Imię i nazwisko oraz
numer telefonu lekarza:**

.....

.....

Polecane strony internetowe
www.beatasthma.co.uk

AsthmaUK:
www.asthma.org.uk

<https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting/>

Niniejsza ulotka jest przeznaczona do druku kolorowego.



MART
**Plan leczenia
astmy**

Najlepszy wynik pomiaru przepływu

Data



Zabierz plan ze sobą na wizytę u lekarza lub pielęgniarki specjalizującej się w leczeniu astmy.

Strefa zielona – wszystko w porządku



Astma jest pod kontrolą, jeżeli:

- dobrze Ci się oddycha
- nie masz kaszlu ani świszczącego oddechu
- kaszel nie przeszkadza Ci w spaniu
- możesz wykonywać swoje codzienne czynności
- możesz chodzić do szkoły
- wynik pomiaru przepływu szczytowego jest zbliżony do najlepszego

NAJLEPSZY PRZEPIY W SZCZYTOWY

Strefa zielona – przyjmuj swoje stałe leki

Twój inhalator łagodzący objawy i zapobiegający objawom (MART) to to samo urządzenie. Ma kolor i nazywa się Przyjmujesz wziewów co rano i co wieczór, nawet kiedy czujesz się dobrze.

Jeżeli masz objawy, przyjmij 1 dodatkową dawkę z inhalatora MART w razie potrzeby

Inne leki na astmę, które przyjmujesz:

Jeżeli regularnie potrzebujesz dodatkowych dawek z inhalatora MART lub musisz przyjąć 4 dodatkowe dawki w ciągu 24 godzin,

przejdź do **STREFY ŻÓLTEJ**

Strefa żółta – ostrzeżenie



Jeżeli regularnie potrzebujesz dodatkowych dawek z inhalatora MART lub astma przeszkadza Ci w codziennym życiu lub w spaniu, umów się na konsultację kontrolną u swojej pielęgniarki specjalizującej się w leczeniu astmy lub u lekarza pierwszego kontaktu.

Oznaki ostrzegające o zaostrzeniu się astmy:

- masz objawy (kaszel, świszczący oddech, ucisk w klatce piersiowej lub brak tchu)
- potrzebujesz **dodatkowych** wziewów z inhalatora MART bardziej niż zwykle
- **dodatkowe** dawki z inhalatora MART nie wystarczają na **cztery godziny**
- przepływ szczytowy zmniejszył się o około jedną trzecią

PRZEPIY W SZCZYTOWY NIŻSZY O 1/3

Strefa żółta – przyjmuj swoje stałe leki ORAZ

Przyjąłeś/-ęłaś już 4 **dodatkowe** dawki z inhalatora MART i nadal masz objawy

- Przyjmij jeszcze jedną dawkę z inhalatora MART i poczekaj 10 minut
- Jeżeli po 10 minutach objawy nie ustąpią, powtarzaj powyższe czynności, aż przyjmiesz maksymalnie 4 **dodatkowe** dawki
- **Musisz** zgłosić się do pracownika medycznego (lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarki specjalizującej się w leczeniu astmy lub do oddziału ratunkowego) w ciągu następnych 24 godzin, nawet jeżeli poczujesz się lepiej.
- Zacznij notować swoje objawy i odczyty z pikfometru, żeby móc pokazać je lekarzowi
- Nigdy nie należy przyjmować więcej niż **8 dodatkowych** dawek z inhalatora MART łącznie w ciągu 24 godzin

WAŻNE:

Jeżeli przyjąłeś/-ęłaś łącznie **8 dodatkowych** dawek z inhalatora MART i nadal masz objawy

Przejdź do **STREFY CZERWONEJ**

Strefa czerwona – zagrożenie



Jesteś w strefie czerwonej, jeżeli przyjąłeś/-ęłaś **wszystkie dawki z inhalatora MART** i masz **którekolwiek z poniższych objawów:**

- nadal oddychasz ciężko i szybko
- nadal czujesz ucisk w klatce piersiowej i masz świszczący oddech
- masz za mało tchu, żeby wypowiedzieć całe zdanie
- boisz się i czujesz się wyczerpany/-a

Inne poważne objawy:

- zmiana zabarwienia skóry i warg – bardzo blade / szare / sine
- oddychanie przy użyciu mięśni międzyżebrowych i szyi, rozdymanie nozdrzy

Strefa czerwona – co robić

**DZWOŃ
POD
NUMER 999**

- Astma może zagrażać życiu
- Nie próbuj badać się pikfometrem
- Nie używaj już inhalatora MART
- Zacznij używać niebieskiego inhalatora z komorą inhalacyjną. Przyjmuj po 1 wziewie na raz, oddychając w normalnym tempie przez 4-5 oddechów, co 30 sekund, aż do przyjazdu karetki pogotowia
- Zostań tu, gdzie jesteś i zachowaj spokój
- Jeżeli młoda osoba przestanie reagować na bodźce i posiada wstrzykiwacz z adrenaliną na alergię, zastosuj go teraz!

Dodatkowe uwagi lub informacje
