

**Pamiętaj:** w razie potrzeby stosuj niebieski inhalator przed kontaktem z jakimkolwiek czynnikiem wywołującym u Ciebie objawy astmy, a w przypadku przeziębienia - regularnie w odpowiedzi na objawy.

### Co wywołuje u Ciebie 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

### Numery telefonu w razie nagłych sytuacji:

.....  
.....  
.....  
.....

Imię i nazwisko oraz numer telefonu lekarza:

Dr .....

.....

Dodatkowe uwagi:

**Polecane strony internetowe**  
[www.beatasthma.co.uk](http://www.beatasthma.co.uk)  
[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

*Zdjęcie ucznia*

### Plan działania dotyczący astmy – szkoła

.....

Najlepszy wynik pomiaru przepływu szczytowego .....

Data.....

**Plan miej zawsze przy sobie, kiedy jesteś w szkole**



## 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
- kiedy mierzysz przepływ szczytowy, odczyt jest zbliżony do najlepszego wyniku

**NAJLEPSZY WYNIK POMIARU PRZEPŁYWU SZCZYTOWEGO** .....

### Strefa zielona

Przyjmuj swoje stałe leki

Inhalator zapobiegający objawom (stosowany w domu)

.....  
.....

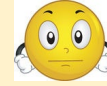
**Inhalator łagodzący objawy** (do stosowania w szkole **przed wysiłkiem fizycznym** i **przed** narażeniem na czynniki wywołujące objawy, co 4 godziny w razie potrzeby)

.....  
.....

Inne (stosowane w domu)

.....  
.....  
.....

## Strefa żółta – ostrzeżenie



Oznaki ostrzegające o zaostrzeniu się astmy:

- źle spałeś/-aś w nocy z powodu kaszlu lub świszczącego oddechu i czujesz się zmęczony/-a podczas lekcji
- kaszlesz, masz świszczący oddech lub uczucie ucisku w klatce piersiowej i czujesz, że brakuje Ci tchu
- potrzebujesz dodatkowych dawek z inhalatora łagodzącego objawy bardziej niż zwykle

**Powiedz pracownikowi szkoły lub poproś kolegę, żeby wezwał pomoc**

### Strefa żółta

**Weź komorę inhalacyjną z niebieskim inhalatorem łagodzącym objawy i wykonaj poniższe czynności:**

- Przyjmij **2 wzięwy** z niebieskiego inhalatora z użyciem komory inhalacyjnej, po 1 wzięwie na raz. Powtarzaj to co 10 minut, jeżeli nadal masz objawy, do momentu, aż przyjmiesz łącznie 6 wzięwów.
- Posiedź spokojnie przez 10 minut w miejscu, w którym widzi Cię osoba dorosła, aż poczujesz się lepiej i będziesz mógł/mogła wrócić do klasy
- Jeśli po upływie 4 godzin znów poczujesz się tak samo, powiedz o tym pracownikowi szkoły i powtórz powyższe czynności. Szkoła powinna zadzwonić do rodziców, żeby Cię odebrali.
- Pracownik szkoły powinien zapisać w Twoim dzienniczku lub powiedzieć Twoim rodzicom, ile przyjąłeś/-aś wzięwów z inhalatora

**WAŻNE:**Jeżeli **6 wzięwów** z **NIEBIESKIEGO** inhalatora z użyciem komory inhalacyjnej nie działa lub efekt trwa krócej niż **4 godziny** oraz nasila się świszczący oddech lub ucisk w klatce piersiowej, przejdź do **STREFY CZERWONEJ**

## Strefa czerwona – zagrożenie



Jeśli po 6 wzięwach z niebieskiego inhalatora w ciągu następnych 4 godzin wystąpi u Ciebie którykolwiek 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**  
**Weź 10 wzięwów z niebieskiego inhalatora z użyciem komory inhalacyjnej i zadzwoń pod numer 999**

- Czekając na karetkę pogotowia, korzystaj z niebieskiego inhalatora z komorą inhalacyjną i przyjmuj po 1 wzięwie na raz, oddychając w normalnym tempie przez 4-5 oddechów, co 30 sekund.
- Zostań tu, gdzie jesteś i zachowaj spokój
- Jeżeli uczeń przestanie reagować na bodźce i posiada wstrzykiwacz z adrenaliną na alergię, zastosuj go teraz!

Dodatkowe uwagi lub informacje

Moja komora inhalacyjna/inhalator/wstrzykiwacz z adrenaliną jest w następującym miejscu:

.....  
.....