

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 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:

.....

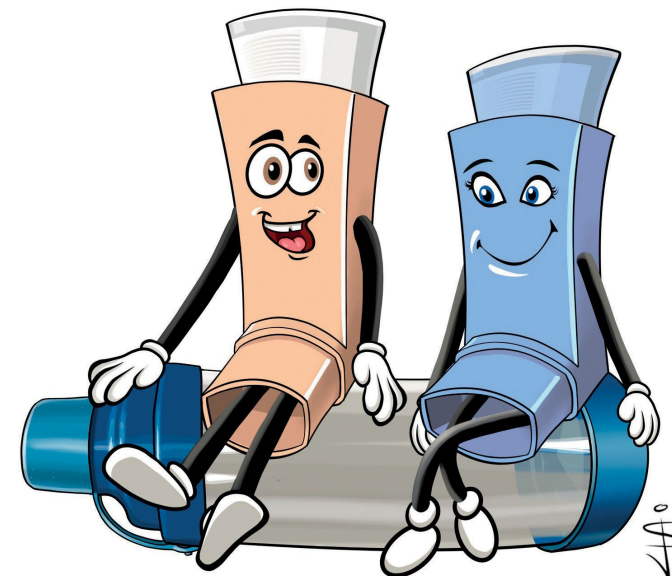
.....



Plan działania dotyczący astmy

Najlepszy wynik pomiaru przepływu

Data



Polecane strony internetowe
www.beatasthma.co.uk

Asthma+LungUK:
www.asthma.org.uk

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

Niniejsza ulotka jest przeznaczona do druku kolorowego.

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

NAJLEPSZY PRZEPŁYW SZCZYTOWY

Strefa zielona – przyjmuj swoje stałe leki

Twój inhalator zapobiegający objawom ma kolor

i nazywa się Przyjmujesz

.....wziewów co rano i co wieczór, nawet

kiedy czujesz się dobrze.

Inne leki na astmę, które przyjmujesz:

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

Twój inhalator łagodzący objawy ma kolor

nazywa się

Przyjmujeszwziewów 3 razy w tygodniu w razie objawów i przed ekspozycją na czynniki wywołujące objawy (wymienione na Twojej liście) w razie potrzeby.

Jeżeli musisz korzystać z inhalatora łagodzącego objawy częściej niż 3 razy w tygodniu z powodu objawów,

przejdź do **STREFY ŻÓLTEJ**

Strefa żółta – ostrzeżenie



Jeżeli korzystasz z niebieskiego inhalatora częściej niż 3 razy w tygodniu z powodu objawów lub często budzisz się w nocy z powodu kaszlu lub świszczącego oddechu, umów się na konsultację kontrolną u 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 dawek z inhalatora łagodzącego objawy bardziej niż zwykle
- dawki z inhalatora łagodzącego objawy nie wystarczają na **cztery godziny**
- przepływ szczytowy zmniejszył się o około jedną trzecią

PRZEPŁYW SZCZYTOWY NIŻSZY O 1/3

Strefa żółta – przyjmuj swoje stałe leki ORAZ

- Przyjmij **2 wziewy** z NIEBIESKIEGO inhalatora z użyciem komory inhalacyjnej, po 1 wziewie na raz. Powtarzaj to co 10 minut, jeżeli nadal masz objawy, do momentu, aż przyjmiesz łącznie 6 wziewów.
- Możesz to robić co 4 godziny, ale **musisz** umówić się na wizytę u lekarza pierwszego kontaktu w ciągu następných 24 godzin, nawet jeżeli poczujesz się lepiej.
- Jeżeli musisz to robić częściej niż co 4 godziny, zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu lub szpitalnego oddziału ratunkowego już dzisiaj
- Zacznij notować swoje objawy i odczyty z pikfometru, żeby móc pokazać je lekarzowi

WAŻNE:

- Jeżeli **6 wziewów** 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



- 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 wziewów z niebieskiego inhalatora z użyciem komory inhalacyjnej i zadzwoń pod numer 999

- Astma może zagrażać życiu
- Nie próbuj badać się pikfometrem
- Czekając na karetkę pogotowia, korzystaj z niebieskiego inhalatora z komorą inhalacyjną i przyjmuj po 1 wziewie na raz, oddychając w normalnym tempie przez 4-5 oddechów, co 30 sekund.
- Zostań tu, gdzie jesteś i zachowaj spokój
- Jeżeli dziecko przestanie reagować na bodźce i posiada wstrzykiwacz z adrenaliną na alergię, zastosuj go teraz!

Dodatkowe uwagi lub informacje

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