

Σχέδιο δράσης άσθματος

Όταν είστε καλά

Έχετε

- απαλλαγεί από τον συριγμό, τον βήχα ή το σφίξιμο στο στήθος σε τακτική βάση στη διάρκεια της νύχτας
- απαλλαγεί από τον συριγμό, τον βήχα ή το σφίξιμο στο στήθος σε τακτική βάση όταν περπατάτε ή στη διάρκεια της ημέρας
- τη δυνατότητα να συμμετέχετε στις συνηθισμένες φυσικές δραστηριότητες χωρίς να εμφανίζετε συμπτώματα άσθματος
- ανάγκη από ανακουφιστικά φάρμακα λιγότερες από τρεις φορές την εβδομάδα (εκτός εάν τα χρησιμοποιείτε πριν τη φυσική άσκηση).

Όταν δεν είστε καλά

Έχετε

- αυξανόμενο συριγμό, βήχα ή σφίξιμο στο στήθος σε τακτική βάση στη διάρκεια της νύχτας
- συμπτώματα σε τακτική βάση όταν ξυπνάτε το πρωί
- ανάγκη επιπλέον δόσεων ανακουφιστικών φαρμάκων
- συμπτώματα που παρεμποδίζουν τη φυσική άσκηση.

(Μπορεί να παρουσιάζετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα)

Εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν, πρόκειται για οξεία κρίση εφόσον

- έχετε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω: συριγμό, βήχα, σφίξιμο στο στήθος ή δύσπνοια
- χρειάζεται να λαμβάνετε τα ανακουφιστικά σας φάρμακα τουλάχιστον κάθε τρεις ώρες ή συχνότερα.

Δείγματα κινδύνου υπάρχουν όταν

- τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται ραγδαία
- ο συριγμός, το σφίξιμο στο στήθος ή η δύσπνοια παραμένουν μετά τη χρήση ανακουφιστικών φαρμάκων ή τα συμπτώματα επιστρέφουν λίγα λεπτά μετά τη λήψη των ανακουφιστικών φαρμάκων
- παρουσιάζετε σοβαρή δύσπνοια, αδυναμία να μιλήσετε άνετα ή μελανό χρώμα στα χείλη.

Χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση – καλέστε ασθενοφόρο στο 000

Πάρτε μαζί σας αυτό το σχέδιο δράσης όταν επισκεφτείτε τον ιατρό σας

Σχέδιο δράσης άσθματος

Όνοματεπώνυμο: Ημερομηνία

Όταν είστε καλά

Προληπτικό φάρμακο (κατόπιν συνταγογράφησης)

■ Περιορίζει τη μακροχρόνια φλεγμονή Λαμβάνεταιφορές ημερησίως

Ανακουφιστικό φάρμακο

■ Λαμβάνεται μόνο όταν είναι αναγκαίο για άμεση ανακούφιση από τον συριγμό ή τον βήχα Λαμβάνεταιφορές ημερησίως

Φάρμακο ελέγχου συμπτωμάτων (κατόπιν συνταγογράφησης)

■ Τα ανακουφιστικά φάρμακα μακροχρόνιας δράσης συνταγογραφούνται μόνο σε συνδυασμό με προληπτικά φάρμακα Λαμβάνεται.....

Πριν τη φυσική άσκηση Λαμβάνεται.....

Όταν δεν είστε καλά

Προληπτικό φάρμακο (κατόπιν συνταγογράφησης) Λαμβάνεταιφορές ημερησίως

Ανακουφιστικό φάρμακο Λαμβάνεταιφορές ημερησίως

Φάρμακο ελέγχου συμπτωμάτων (κατόπιν συνταγογράφησης) Λαμβάνεται

Πριν τη φυσική άσκηση Λαμβάνεται

**Όταν τα συμπτώματά σας υποχωρήσουν,
επιστρέψτε στις δόσεις που λαμβάνετε όταν είστε καλά**

Υπογραφή ιατρού:

Εάν τα συμπτώματά σας επιδεινωθούν:

Όταν τα συμπτώματά σας υποχωρήσουν,
επιστρέψτε στις δόσεις που λαμβάνετε όταν
είστε καλά

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:



Εάν ακολουθείτε αυτό το σχέδιο αλλά τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται, επισκεφθείτε άμεσα έναν ιατρό.



Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίστε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.



**Emergency
Care Institute**
NEW SOUTH WALES