Καθημερινή φροντίδα του άσθματος μου:

Το άσθμα μου είναι καλά ελεγχόμενο:

- Με την καθημερινή χρήση των φαρμάκων μου αναμένω/στοχεύω να μην έχω συμπτώματα
- Εάν δεν έχω καθόλου συμπτώματα και δεν έχω χρειαστεί το ανακουφιστικό εισπνεόμενο μου (μπλέ, βραχείας δράσης βρογχοδιασταλτικό) για 3 μήνες τότε μπορώ να ρωτήσω τον Προσωπικό μου ιατρό ή την νοσοκόμα της κλινικής άσθματος του ΙΚΑΛ να επανεξετάσουν τα φάρμακα μου σε περίπτωση που θα χρειαστεί να μειώσω τις δόσεις των εισπνεόμενων φαρμάκων
- Η καλύτερη μου τιμή με το **ροόμετρο** (peak flow) είναι: _____

Η καθημερινή φροντίδα του άσθματος μου:

1. **Δεν Καπνίζω και αποφεύγω το Παθητικό κάπνισμα.** Εάν καπνίζετε κλείστε ηλεκτρονικά ραντεβού (δωρεάν για όλους τους εγγεγραμμένους δικαιούχους του ΙΚΑΛ) στην κλινική διακοπής καπνίσματος ΙΚΑΛ μέσω της ιστοσελίδας www.apostolosloukas.org.
2. **Ασκούμαι τακτικά** (προτεινόμενο πρόγραμμα άσκησης στην ιστοσελίδα του ΙΚΑΛ εκπαίδευση δικαιούχων)
3. **Τρέφομαι υγιεινά με βάση την Μεσογειακή διατροφή.** Δωρεάν οδηγός στην ιστοσελίδα www.apostolosloukas.org.
4. **Διαχειρίζομαι αποτελεσματικά το καθημερινό στρες μου.** Δωρεάν οδηγός στην ιστοσελίδα www.apostolosloukas.org.
5. **Το προληπτικό - ρυθμιστικό εισπνεόμενο μου** (όνομα / χρώμα) _____

Χρειάζεται να λαμβάνω το **προληπτικό**-ρυθμιστικό εισπνεόμενο καθημερινά ακόμη και όταν αισθάνομαι καλά
Λαμβάνω _____ εισπνοές το πρωί και _____ εισπνοές το βράδυ
Το **ανακουφιστικό** εισπνεόμενο μου (γράψτε όνομα/χρώμα)

_____

Λαμβάνω το **ανακουφιστικό** εισπνεόμενο μου ΜΟΝΟ όταν χρειάζεται!
Λαμβάνω _____ εισπνοές από το **ανακουφιστικό** εισπνεόμενο μου όταν:

- Σφυράει το στήθος μου (συριγμός)
- Δυσκολεύομαι να αναπνεύσω
- Αισθάνομαι κλειστό/σφικτό το στήθος μου
- Βήχω

Άλλα φάρμακα και συσκευές (πχ αεροθάλαμος) που χρησιμοποιώ για το άσθμα μου καθημερινά:

Όταν αισθάνομαι χειρότερα:

Το άσθμα μου χειροτερεύει όταν συμβαίνουν τα εξής:

- Τα συμπτώματα μου επιστρέφουν: σφυράει το στήθος μου (συριγμός), αισθάνομαι κλειστό/σφικτό το στήθος μου, δυσκολεύομαι να αναπνεύσω, βήχω
- Με ξυπνάει το βράδυ
- Τα συμπτώματα επηρεάζουν τις καθημερινές μου δραστηριότητες πχ. εργασία μου, περπάτημα, άσκηση κλπ.
- Χρησιμοποιώ το ανακουφιστικό εισπνεόμενο μου περισσότερο από 3 φορές την βδομάδα.
- Όταν το **ροόμετρο** μου (peak flow) πέσει κάτω από: _____

ΕΠΕΙΓΟΝ! εάν χρειαστείς το ανακουφιστικό εισπνεόμενο σου (μπλέ) πιο συχνά από κάθε 4 ώρες εμφανίζεις κρίση άσθματος και πρέπει να προβείς σε επείγουσες δράσεις.

Τι μπορώ να κάνω για ελέγξω το άσθμα μου τώρα:

Εάν δεν χρησιμοποιούσα το προληπτικό - ρυθμιστικό εισπνεόμενο μου αρχίζω ΑΜΕΣΑ την τακτική χρήση του ή ένα το χρησιμοποιώ ήδη...

Αυξάνω το προληπτικό-ρυθμιστικό εισπνεόμενο μου σε _____ εισπνοές _____ φορές την μέρα μέχρι τα συμπτώματα να υποχωρήσουν και οι μετρήσεις του ροόμετρου (peak flow) επέστρεψαν στα φυσιολογικά επίπεδα
Λήψη του ανακουφιστικού εισπνεόμενου όταν χρειάζεται (μέχρι _____ εισπνοές κάθε 4 ώρες).
Κρατάω πάντοτε μαζί μου το ανακουφιστικό εισπνεόμενο μου όπου και να πάω.

ΕΠΕΙΓΟΝ! Δείτε το γιατρό σας εντός 24 ωρών εάν είσαι χειρότερα οποιαδήποτε στιγμή ή δεν έχεις βελτιωθεί μετά από 7 μέρες.

Άλλες συμβουλές από τον Προσωπικό μου ιατρό σε περίπτωση που χειροτερεύσει το άσθμα μου πχ λήψη κορτιζόνης από το στόμα:

Σε περίπτωση κρίσης άσθματος:

Περνάω κρίση άσθματος όταν παρουσιάζω τα πιο κάτω:

- Η χρήση του ανακουφιστικού εισπνεόμενου μου δεν με βοηθά ή το χρειάζομαι περισσότερο από 4 ώρες
- Δυσκολεύομαι να περπατήσω ή να μιλήσω
- Δυσκολεύομαι να αναπνεύσω
- Σφυράει πολύ το στήθος μου ή το αισθάνομαι να με σφίγγει, ή βήχω συνεχώς
- Το **ροόμετρο** (peak flow) είναι κάτω από: _____

Τι να κάνω σε κρίση άσθματος;

1. **Καθήστε ίσια** και προσπαθήστε να είστε ψύχραιμοι
2. **Πάρτε μια εισπνοή του ανακουφιστικού σας εισπνεόμενου (μπλε)** κάθε 30 -60 δευτερόλεπτα μέχρι το μέγιστο της 10 εισπνοές. Μπορείς μετά από τις 10 πρώτες εισπνοές εφόσον περάσουν 15 λεπτά να τις επαναλάβεις μέχρι να έλθει το ασθενοφόρο.
3. **Εάν αισθανθείς χειρότερα** ή δεν βελτιωθείς μετά από 10 εισπνοές τηλ. στο 112 για ασθενοφόρο

Μετά από μια κρίση άσθματος:

Δείτε το Προσωπικό σας Ιατρό εντός 48 ωρών για να βεβαιωθείτε ότι θα αποτρέψετε οποιαδήποτε μελλοντική κρίση. Εάν χειροτερεύσει δείτε τον επειγόντος. Ολοκληρώστε την προτεινόμενη θεραπεία ακόμη και όταν αρχίσεις να αισθάνεσαι καλύτερα. Εάν δεν βελτιωθείς μετά την θεραπεία δείτε επειγόντος τον προσωπικό σας ιατρό.

Τι κάνω σε μια κρίση άσθματος εάν λαμβάνω...

Παράγοντες που πυροδοτούν το άσθμα μου.

Λαμβάνοντας καθημερινά τα φάρμακα του άσθματος μου θα με βοηθήσει να ελαττώσω την αντίδραση μου σε αυτά.

Όσοι πάσχουν από αλλεργίες χρειάζεται να είναι ειδικά προσεκτικοί εφόσον οι αντιδράσεις αυτές μπορούν να είναι πιο σοβαρές

Η επαναξιολόγηση του άσθματος μου.

Θα πρέπει να έχω τουλάχιστον μια επαναξιολόγηση του άσθματος μου κάθε χρόνο. **Θα φέρω μαζί μου στον Προσωπικό μου Ιατρό:**

- Το σχέδιο δράσης μου για να συναποφασίσουμε εάν χρειάζεται αλλαγές
- Τα εισπνεόμενα-αεροθάλαμους που χρησιμοποιώ για να επανελέγξουμε ότι τα χρησιμοποιώ ορθά
- Ερωτήσεις, ανησυχίες και προσδοκίες που έχω αναφορικά με το άσθμα μου και πως να το διαχειρίζομαι καλύτερα

Η ημερομηνία επόμενης αξιολόγησης του άσθματος μου:_____

Προσωπικός Ιατρός / Νοσηλεύτρια κλινικής άσθματος:

Όνομα:
Τηλ: 22100444
email: apostolosloukas@gmail.com

Τηλ επικοινωνίας ΕΚΤΟΣ ΩΡΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ρωτήστε τον Προσωπικό σας Ιατρό που να απευθυνθείτε όταν είναι κλειστό το Ιατρικό Κέντρο ο Απόστολος Λουκάς (ΙΚΑΛ)

Όνομα:
Τηλέφωνο:

Πως να το χρησιμοποιήσετε

Το γραπτό σχέδιο δράσης τους άσθματος σας μπορεί να σας βοηθήσει σύμφωνα με πολλές μελέτες να αποφύγετε σοβαρά προβλήματα με το άσθμα σας. Για να βελτιστοποιήσετε την χρήση του...

1. Βάλτε το κάπου εύκολα για να μπορείτε να το βρείτε εσείς και η οικογένεια σας πχ στην πόρτα του ψυγείου, στο τραπεζάκι δίπλα από το κρεββάτι σας , στον τοίχο κλπ.

2. Βγάλτε το μια φωτογραφία στο κινητό και σώστε την για να μπορείτε να έχετε άμεση πρόσβαση όταν την χρειαστείτε. Μπορείτε να την στείλετε σε στενό σας φίλο, ή μέλος της οικογένειας σας για να γνωρίζουν και αυτοί τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση που το άσθμα σας ξαφνικά χειροτερεύσει.

3. Ελέγξε το τακτικά βάζοντας μια σημείωση στο ημερολόγιο σας, στο κινητό σας. Θυμάστε να χρησιμοποιείτε τα καθημερινά εισπνεόμενα σας σύμφωνα με την συμβουλή του ιατρού σας; Γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση που χειροτερεύσουν τα συμπτώματα σας;

4. Πάρτε το μαζί σας σε κάθε συνάντηση με επαγγελματία υγεία που αφορά το άσθμα σας, στα επείγοντα, στον προσωπικό ιατρό σας, στον πνευμονολόγο σας, στην νοσηλεύτρια άσθματος του Ιατρικό Κέντρο ο Απόστολος Λουκάς (ΙΚΑΛ) για να το επικαιροποιήσετε εφόσον χρειαστεί.

Για περισσότερες λεπτομέρειες και υποστήριξη επισκεφτείτε το ΙΚΑΛ:

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του ΙΚΑΛ: www.apostolosloukas.org.

Εγγραφείτε στο μηναίο ηλεκτρονικό δελτίο eNewsletter του ΙΚΑΛ!

Τηλ. Επικοινωνίας: 22100444

Ηλία Παπακυριακού 24, Τ. Κ. 2415,Έγκωμη, Λευκωσία, Κύπρος

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΑΣΘΜΑΤΟΣ

ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ "Ο ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΛΟΥΚΑΣ"

Όνομα και Ημερομηνία:

www.apostolosloukas.org.

Copyright ©
Apostolos Loukas Medical Center