

ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ



Έχετε μαζί σας αυτό το ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ όταν επισκέπτεστε το γιατρό σας

Όνομα _____

Στοιχεία επικοινωνίας ιατρού

Στοιχεία επείγουσας επικοινωνίας

Ημερομηνία _____

Όνομα _____

Επανεξέταση _____

Τηλέφωνο _____

Σχέση _____



Είσαι καλά

ΤΟ ΑΣΘΜΑ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ

ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΤΟ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΙΚΟ ΣΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟ ΜΑΖΙ

Η θεραπεία συντήρησης είναι _____
(όνομα & δοσολογία)

Δόση _____ εισπνοές/χάπια _____ φορές την ημέρα
 Χρησιμοποίησε αεροθάλαμο με το εισπνεόμενό σου

Το ανακουφιστικό σου φάρμακο είναι _____
(όνομα & δοσολογία)

Δόση _____ εισπνοές _____

Το λαμβάνεις όταν έχεις συμπτώματα όπως συριγμό,
βήχα και δύσπνοια

Χρησιμοποίησε αεροθάλαμο με το εισπνεόμενό σου

ΆΛΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

(π.χ. άλλα φάρμακα, εκλυτικοί παράγοντες, τί να κάνεις πριν
την άσκηση)

Ρούμετρο (Peak flow) αν χρησιμοποιείται να σημειωθεί* _____



Όταν δεν
είσαι καλά

(Χρειάζεσαι περισσότερο το ανακουφιστικό σου απ' ότι συνήθως, έχεις περισσότερα συμπτώματα απ' ότι
συνήθως, ξυπνάς λόγω του άσθματος, το άσθμα σε εμποδίζει στις καθημερινές σου δραστηριότητες)

Συνέχισε να λαμβάνεις τη θεραπεία συντήρησης που είναι

(όνομα & δοσολογία)

Δόση _____ εισπνοές/χάπια _____ φορές την ημέρα
 Χρησιμοποίησε αεροθάλαμο με το εισπνεόμενό σου

Το ανακουφιστικό σου φάρμακο είναι _____
(όνομα & δοσολογία)

Δόση _____ εισπνοές _____

Χρησιμοποίησε αεροθάλαμο με το εισπνεόμενό σου

ΆΛΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

(π.χ. άλλα φάρμακα, πότε να σταματήσεις να λαμβάνεις άλλα
φάρμακα)

Ρούμετρο (Peak flow) (αν χρησιμοποιείται) μεταξύ _____ και _____

Επικοινώνησε με τον ιατρό σου



Όταν τα συμπτώματα
χειροτερεύουν

Σοβαρή παρόξυνση/επιδείνωση άσθματος (Χρειάζεσαι ανακουφιστικό φάρμακο ξανά εντός 3 ωρών,
χειροτερεύει η δυσκολία στην αναπνοή, ξυπνάς τη νύχτα συχνά με συμπτώματα άσθματος)

Συνέχισε να λαμβάνεις τη θεραπεία συντήρησης που είναι

(όνομα & δοσολογία)

Δόση _____ εισπνοές/χάπια _____ φορές την ημέρα
 Χρησιμοποίησε αεροθάλαμο με το εισπνεόμενό σου

Το ανακουφιστικό σου φάρμακο είναι _____
(όνομα & δοσολογία)

Δόση _____ εισπνοές _____

Χρησιμοποίησε αεροθάλαμο με το εισπνεόμενό σου

ΆΛΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Επικοινώνησε με τον ιατρό σου σήμερα

(π.χ. άλλα φάρμακα, πότε να σταματήσεις να λαμβάνεις επιπλέον
φάρμακο)

Πρεδνιζολόνη/πρεδνιζόνη:

Πάρε _____ κάθε πρωί για _____ ημέρες

Ρούμετρο (Peak flow) (αν χρησιμοποιείται) μεταξύ _____ και _____



Επικίνδυνα σημεία

Επείγουσα κατάσταση του άσθματος (σοβαρά προβλήματα στην αναπνοή, τα συμπτώματα
χειροτερεύουν πολύ γρήγορα, το ανακουφιστικό φάρμακο έχει μικρό ή καθόλου αποτέλεσμα)

ΚΑΛΕΣΕ ΤΟ 166 (ΕΚΑΒ)

Κάλεσε ασθενοφόρο άμεσα. Πες ότι είναι επείγουσα κατάσταση του άσθματος.
Συνέχισε να λαμβάνεις ανακουφιστικό φάρμακο όσο συχνά χρειάζεται.

ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ



Είσαι καλά

Δεν έχεις τη νύχτα συριγμό, βήχα ή βάρος στο στήθος

Έχεις μόνο περιστασιακά συριγμό, βήχα ή βάρος στο στήθος κατά τη διάρκεια της ημέρας

Χρειάζεσαι ανακουφιστικό φάρμακο μόνο περιστασιακά ή πριν από την άσκηση

Κάνεις τις καθημερινές σου δραστηριότητες χωρίς να έχεις συμπτώματα άσθματος



Όταν δεν είσαι καλά
(οποιοδήποτε από τα παρακάτω)

Έχεις κατά τη διάρκεια της νύχτας συριγμό, βήχα ή βάρος στο στήθος

Έχεις συμπτώματα άσθματος όταν ξυπνάς το πρωί

Λαμβάνεις το ανακουφιστικό σου φάρμακο πιο συχνά από ότι συνήθως

Το άσθμα σου σε εμποδίζει στις καθημερινές σου δραστηριότητες

ΠΑΡΟΞΥΝΗΣΗ ΑΣΘΜΑΤΟΣ



Όταν τα συμπτώματα χειροτερεύουν

Έχεις συριγμό, βήχα βάρος στο στήθος ή δύσπνοια που επιδεινώνονται

Ξυπνάς συχνά τη νύχτα με συμπτώματα άσθματος

Χρειάζεσαι το ανακουφιστικό σου φάρμακο ξανά σε λιγότερο από 3 ώρες

ΣΟΒΑΡΗ ΠΑΡΟΞΥΝΗΣΗ ΑΣΘΜΑΤΟΣ



Επικίνδυνα σημεία

Τα συμπτώματά σου χειροτερεύουν πολύ γρήγορα

Έχεις σοβαρή δύσπνοια, δεν μπορείς να μιλήσεις με ευκολία ή τα χελή σου φαίνονται μπλε

Βελτιώνεσαι λίγο ή καθόλου από το ανακουφιστικό σου φάρμακο

ΚΑΛΕΣΕ ΤΟ 166 (ΕΚΑΒ)

Φάρμακα του άσθματος

Συντήρησης

Το καθημερινό σου φάρμακο μειώνει τη φλεγμονή, το οίδημα και τη βλέννη στους αεραγωγούς του πνεύμονα σου.

Χρειάζεται να το λαμβάνεις κάθε μέρα, ακόμα και όταν είσαι καλά.

Οριομένα εισπνέομένα συντήρησης περιέχουν 2 ή 3 φάρμακα ώστε να βοηθήσουν στον έλεγχο του άσθματος.

Ανακούφισης

Το ανακουφιστικό σου φάρμακο δρα γρήγορα για να σε βοηθήσει να αναπνεύσεις καλύτερα διαστέλλοντας τους αεραγωγούς σου.

Να το έχεις πάντα μαζί σου – είναι σημαντική πρώτη βοήθεια. Μπορείς να χρησιμοποιείς το φάρμακο συντήρησης και ως φάρμακο ανακούφισης για τα συμπτώματα του άσθματος εφόσον στο έχει υποδείξει ο ιατρός σου να το κάνεις.