

Czynniki wyzwalające u mnie zaostrzenie astmy

Czynniki, które wyzwalają u mnie zaostrzenie astmy i jak sobie z nimi

Na przykład: katar sienny – przyjmuję leki przeciwhistaminowe; zanieczyszczenie powietrza – unikam ruchliwych dróg.

Moja ocena kontroli astmy

Przynajmniej raz w roku muszę przeprowadzić ocenę kontroli astmy, nawet jeśli objawy występują u mnie sporadycznie. Na ocenę zabiorę ze sobą:

- mój plan przeciwdziałania astmie, aby sprawdzić, czy wymagana jest jego aktualizacja,
- mój inhalator AIR, aby sprawdzić, czy prawidłowo go używam,
- mój pikflometr, jeśli z takowego korzystam,
- pytania na temat astmy.

Data następnej oceny kontroli astmy:

Dane kontaktowe lekarza rodzinnego, pielęgniarza lub innego pracownika służby zdrowia

Imię i nazwisko:

Numer telefonu:

Numer kontaktowy poza godzinami otwarcia przychodni (zapytaj w swojej przychodni o numer kontaktowy, pod który możesz zadzwonić poza godzinami pracy przychodni)

Imię i nazwisko:

Numer telefonu:

Utworzono w 2024 r.; najbliższa aktualizacja zaplanowana na 2027 r.

Organizacja Asthma + Lung UK jest organizacją charytatywną z ograniczoną odpowiedzialnością zarejestrowaną pod numerem 01863614, o zarejestrowanym numerze organizacji charytatywnej: 326730 w Anglii i Walii, SC038415 w Szkocji oraz 1177 na Wyspie Man.

Jak korzystać z planu?

- 1 Umieść go w widocznym miejscu**, takim jak drzwi lodówki, tablica, gdzie zazwyczaj umieszczasz ważne informacje lub stolik nocny.
- 2 Zapisz go na telefonie komórkowym lub tablecie**, by mieć go zawsze pod ręką.
- 3 Możesz też przesłać go członkom rodziny, przyjaciołom lub współmieszkańcom**, aby wiedzieli, w jaki sposób mogą udzielić Ci wsparcia.
- 4 Miej go przy sobie podczas każdej wizyty w związku z astmą.**
Za każdym razem, gdy lekarz, pielęgniarka lub inny pracownik służby zdrowia wprowadzi zmiany w wydanych wcześniej zaleceniach, poproś o aktualizację planu.

Uzyskaj więcej porad oraz wsparcie od Asthma + Lung UK

Aby uzyskać więcej informacji na temat leczenia astmy, skontaktuj się z pielęgniarem-specjalistą ds. chorób układu oddechowego pod numerem: **0300 222 5800** (od **poniedziałku do piątku, od godz. 9:00 do 17:00**)

Wyślij wiadomość pielęgniarzom-specjalistom ds. chorób układu oddechowego przez WhatsApp na podany numer telefonu: **07999 377 775**

Odwiedź naszą stronę internetową, aby uzyskać więcej informacji: **AsthmaAndLung.org.uk/AIR**

Dołącz do jednej z naszych grup wsparcia (spotkania odbywają się online lub stacjonarnie): **AsthmaAndLung.org.uk/groups-support**

Obserwuj nas na Facebooku, na X (były Twitter) i Instagramie, aby mieć stały dostęp do najnowszych informacji i porad dotyczących leczenia astmy.



Obejrzyj nasze wideo na temat inhalatorów i dowiedz się, jak prawidłowo korzystać z inhalatora AIR: **AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**

Masz pytania dotyczące astmy?

Skontaktuj się z naszymi pielęgniarkami-specjalistami ds. chorób układu oddechowego pod numerem: **0300 222 5800** lub poprzez WhatsApp na numer **07999 377 775** (od poniedziałku do piątku, od godz. 9:00 do 17:00)



Plan przeciwdziałania astmie przy pomocy AIR

Dokument należy wypełnić w obecności pracownika służby zdrowia, na przykład lekarza lub pielęgniarki.

Imię, nazwisko i data:

1 Astma – leczenie w codziennej praktyce

Mój inhalator AIR (inhalator do doraźnego użycia o działaniu przeciwzapalnym) zawiera:

- lek sterydowy zmniejszający stan zapalny w drogach oddechowych
- formoterol – lek o działaniu rozszerzającym oskrzela.
- **Nazwa posiadanego inhalatora AIR: (wpisz nazwę)**

Inhalator AIR mam zawsze przy sobie na wypadek wystąpienia objawów astmy.

Przyjmuję **jedną dawkę** za pomocą inhalatora AIR, gdy:

- mam świszczący oddech,
- czuję ucisk w klatce piersiowej,
- nie mogę oddychać,
- kaszlę.

Jeżeli po upływie kilku minut objawy nie ustąpią, mogę przyjąć kolejną dawkę inhalacyjną leku.

Nie wolno przyjmować więcej niż dwóch dawek inhalacyjnych na raz.

Mogę nadal używać inhalatora AIR według potrzeb, jeśli:

- w ciągu dnia mam niewielkie objawy astmy, a w nocy nie mam ich wcale,
- mogę wykonywać codzienne czynności, takie jak praca, ćwiczenia fizyczne i kontakty towarzyskie,
- wartość mojego szczytowego przepływu wydechowego wynosi około _____,
- potrzebuję go tylko doraźnie, zgodnie z zaleceniami mojego lekarza rodzinnego lub pielęgniarki.

Dodatkowe porady dotyczące leczenia astmy w codziennej praktyce:

2 Kiedy czuję się gorzej:

Jeśli tylko poczuję się gorzej, muszę jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, pielęgniarem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

Konieczne muszę się z nimi skontaktować w przypadku wystąpienia następujących oznak i objawów:

- Moje objawy się nasilają (świszczący oddech, ucisk w klatce piersiowej, uczucie duszności, kaszel).
- Z powodu występujących objawów budzę się w nocy.
- Występujące objawy wpływają na moje codzienne życie (praca, aktywność fizyczna, życie towarzyskie).
- Wartość mojego szczytowego przepływu wydechowego spadła poniżej: _____.

Z lekarzem rodzinnym, pielęgniarem lub innym pracownikiem służby zdrowia muszę się pilnie skontaktować również w przypadku, gdy:

Regularnie w ciągu dnia potrzebuję przyjąć więcej dawek inhalacyjnych AIR, niż jest to zalecane.

Moja **maksymalna dzienna dawka** inhalatora AIR wynosi _____ **dawek inhalacyjnych.**

Dodatkowe zalecenia lekarza, pielęgniara ds. astmy lub innego pracownika służby zdrowia dotyczące postępowania w przypadku nasilenia się objawów astmy:

3 W przypadku wystąpienia ataku astmy:

Atak astmy objawia się u mnie następująco:

- Mimo zastosowania inhalatora AIR, mój stan się nie poprawia.
- Mam trudności z chodzeniem lub mówieniem.
- Mam trudności w oddychaniu.
- Pojawia się świszczący oddech, ucisk w klatce piersiowej lub nasilony kaszel.
- Wartość mojego szczytowego przepływu wydechowego wynosi poniżej: _____.

Jak postępować w przypadku wystąpienia ataku astmy

1. Usiądź prosto i spróbuj zachować spokój.
2. Zażyj po jednej dawce inhalatora AIR **co 1 do 3 minut, maksymalnie do 6 dawek.**
3. Jeśli po przyjęciu 6 dawek nie poczujesz się lepiej **lub** w którymś momencie poczujesz się gorzej, **zadzwoń pod numer 999, aby wezwać karetkę pogotowia.**
4. Jeśli karetka nie przyjedzie po 10 minutach, a objawy nie ulegną poprawie, **powtórz krok 2.**
5. Jeśli objawy nie ulegną poprawie po powtórzeniu kroku 2, a karetka nadal nie przyjechała, **natychmiast zadzwoń ponownie pod numer 999.**
6. **Jeśli nie masz przy sobie inhalatora AIR, zadzwoń pod numer alarmowy 999.**

Po ataku astmy

Aby zapewnić sobie pomyślny powrót do zdrowia i zapobiec przyszłym atakom astmy, należy postępować zgodnie z poniższymi zaleceniami:

- W przypadku wystąpienia ataku astmy w domu skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką tego samego dnia.
- W przypadku pobytu w szpitalu skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką w ciągu 48 godzin od wypisu ze szpitala.
- Przepisane leki należy przyjmować aż do skończenia całego(-ych) opakowania(-ań), nawet jeśli już wcześniej poczujesz się lepiej.
- Jeśli po zakończeniu leczenia nie nastąpiła poprawa, pilnie skontaktuj się z lekarzem, pielęgniarką lub innym pracownikiem służby zdrowia.