

Twój plan działania MART w związku z astmą



Prosimy wypełnić ten formularz z lekarzem, pielęgniarką lub innym pracownikiem służby zdrowia.

Imię, nazwisko i data:

Jak korzystać z tego planu

- 1. Umieść go w łatwo dostępnym miejscu**, na przykład na drzwiach lodówki, na tablicy do umieszczania notatek lub na stoliku nocnym.
- 2. Przechowuj go w telefonie komórkowym lub tablecie**, aby móc go sprawdzić, gdziekolwiek jesteś.
- 3. Przekaż go rodzinie, przyjaciołom lub osobom, z którymi mieszkasz**, aby wszyscy wiedzieli, jak Ci pomóc w przypadku złego samopoczucia.
- 4. Zabieraj go na każdą wizytę związaną z astmą.** Poproś swojego lekarza, pielęgniarkę lub pracownika służby zdrowia o aktualizację planu, jeśli zmienią się zalecenia.

Więcej porad i wsparcia możesz uzyskać od Asthma + Lung UK

Porozmawiaj z personelem pielęgniarskim specjalizującym się w chorobach układu oddechowego na temat leczenia astmy: **0300 222 5800 (poniedziałek–piątek, 9:00–17:00)**

Napisz do naszego personelu pielęgniarskiego specjalizującego się w chorobach układu oddechowego na WhatsApp: **07999 377 775**

Więcej dowiesz się na naszej stronie internetowej: **AsthmaAndLung.org.uk**

Dołącz do jednej z naszych grup wsparcia w Internecie lub osobiście: **AsthmaAndLung.org.uk/groups-support**

Obserwuj nas na Facebooku, Twitterze i Instagramie, aby otrzymywać aktualności i wskazówki dotyczące astmy.



Obejrzyj nasze filmiki, aby dowiedzieć się, jak używać swojego inhalatora MART: **AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**

Pytania dotyczące astmy

Zapytaj nasz personel pielęgniarski specjalizujący się w chorobach układu oddechowego. Zadzwoń pod numer **0300 222 5800** WhatsApp **07999 377 775** (od poniedziałku do piątku, 9:00–17:00)

Czynniki wyzwalające u mnie objawy astmy

Codziennie przyjmowanie leków na astmę zmniejsza podatność na reakcję na te czynniki wyzwalające. W miarę możliwości unikanie ich również może pomóc.

Występujące u mnie czynniki wyzwalające i to, co robię, aby je kontrolować

Na przykład: *Katar sienny – biorę leki przeciwhistaminowe;*

zanieczyszczenie – unikam ruchliwych dróg.

Badanie mojej astmy

Muszę raz w roku poddawać się rutynowej kontroli w zakresie astmy.

Muszę ze sobą wziąć:

- Mój plan działania MART w zakresie astmy, aby sprawdzić, czy wymaga aktualizacji
- Muszę sprawdzić, czy stosuję prawidłowo inhalatory i spejsery
- Wszelkie inne leki, które biorę na astmę
- Mój pikflometr, jeśli go używam
- Muszę przygotować wszelkie pytania dotyczące mojej astmy.

Data następnego badania astmy:

Dane kontaktowe lekarza rodzinnego/personelu pielęgniarskiego/ pracownika służby zdrowia

Imię i nazwisko:

Numer telefonu:

Numer kontaktowy poza godzinami pracy

(zapytaj w przychodni, do kogo dzwonić, gdy jest zamknięta)

Imię i nazwisko:

Numer telefonu:

1. Walka z astmą na co dzień:

Dzięki tym codziennym działaniom:

- Mam niewiele objawów astmy w ciągu dnia i nie mam ich wcale w nocy (świszczący oddech, ucisk w klatce piersiowej, duszność, kaszel).
- Mogę wykonywać wszystkie codzienne czynności (praca, bycie aktywnym, utrzymywanie kontaktów towarzyskich).
- Mój najlepszy wynik w zakresie przepływu szczytowego to:
Data pomiaru

Mój inhalator MART nazywa się (wstaw nazwę):

Muszę używać inhalatora MART codziennie, nawet jeśli czuję się dobrze.

Robię 1 inhalację lub więcej rano

i 1 inhalację lub więcej wieczorem.

Używam inhalatora MART jako inhalatora doraźnego, jeśli mam objawy astmy.

Robię jedną inhalację inhalatorem MART, jeśli:

- Mam świszczący oddech
- Czuję ucisk w klatce piersiowej
- Mam trudności z oddychaniem
- Kaszlę.

Mogę zrobić **maksymalnie** inhalacji dziennie (w tym inhalacje poranne i wieczorne).

Inne leki i urządzenia (np. spejser, pikflometr), które stosuję na co dzień przy astmie:

.....

2. Kiedy czuję się gorzej:

Moja astma pogarsza się, jeśli:

- Moje objawy nasilają się (świszczący oddech, ucisk w klatce piersiowej, brak tchu, kaszel).
- Moje objawy budzą mnie w nocy.
- Moje objawy wpływają na moje codzienne życie (pracę, aktywność, kontakty towarzyskie).
- Mój wynik przepływu szczytowego spada poniżej:.....

Jeśli moja astma się pogorszy:

Mogę w dalszym ciągu robić **jedną** inhalację inhalatorem MART, jeśli jest to konieczne, aby złagodzić objawy astmy, w granicach **maksymalnej** liczby inhalacji dziennie (w tym inhalacje poranne i wieczorne).



UWAGA! Skontaktuj się z lekarzem, pielęgniarką lub innym pracownikiem służby zdrowia, jeśli:

- Musisz zastosować **maksymalną** dawkę dzienną inhalatora MART, a objawy nie ustępują **lub**
- Regularnie stosujesz dodatkowe dawki inhalatora MART przez większość dni od kilku tygodni (zgodnie z zaleceniami pracownika służby zdrowia) **lub**
- Martwisz się o swoją astmę.

Inne porady od mojego lekarza, mojej pielęgniarki zajmującej się astmą lub pracownika służby zdrowia dotyczące postępowania w przypadku nasilenia astmy:

.....

.....

.....

.....

3. Kiedy mam atak astmy:

Mam atak astmy, jeśli doświadczam któregokolwiek z poniższych objawów:

- Mój inhalator MART nie pomaga.
- Trudno mi chodzić i mówić.
- Trudno mi oddychać.
- Często mam świszczący oddech, mam bardzo duży ucisk w klatce piersiowej lub dużo kaszle.
- Mój wynik przepływu szczytowego jest poniżej:

Co robić w przypadku ataku astmy?

1. Usiądź prosto – staraj się zachować spokój.
2. Przyjmij jedną inhalację z inhalatora MART **co 1 do 3 minut, aż do 6 inhalacji.**
3. Jeśli w którymkolwiek momencie poczujesz się gorzej **lub** nie poczujesz się lepiej po 6 inhalacjach, **zadzwoń pod numer 999 i wezwij karetkę.**
4. Jeśli karetka nie przyjechała po 10 minutach, a objawy nie ustępują, **powtórz krok 2.**
5. Jeśli po powtórzeniu kroku 2 objawy nie ustąpią, a karetka nadal nie dotarła, **natychmiast skontaktuj się ponownie z numerem 999.**

Po ataku astmy

Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami, aby wrócić do formy i zapobiec dalszym atakom astmy:

- Jeśli udało ci się opanować atak astmy w domu, skontaktuj się dzisiaj ze swoim lekarzem lub z personelem pielęgniarskim.
- Po pobycie w szpitalu skontaktuj się ze swoim lekarzem lub z personelem pielęgniarskim w ciągu 48 godzin od wypisu.
- Dokończ stosowanie przepisanych Ci leków, nawet jeśli poczujesz się lepiej.
- Jeśli po leczeniu nie nastąpi poprawa, należy pilnie skontaktować się z lekarzem, personelem pielęgniarskim lub innym pracownikiem służby zdrowia.

Jeśli nie masz przy sobie inhalatora MART i potrzebujesz użyć niebieskiego inhalatora doraźnego, przyjmij jedną dawkę co 30–60 sekund maksymalnie do 10 inhalacji i zadzwoń pod numer 999 po karetkę.