

Wybór inhalatora

Czy wiesz, że radzenie sobie z chorobą płuc w odpowiedni sposób może poprawić Twoje samopoczucie oraz pomóc środowisku?

1

Stosuj inhalatory zgodnie z zaleceniami

Stosowanie inhalatorów zgodnie z zaleceniami, nawet jeśli czujesz się dobrze, to najlepszy sposób dbania o chore płuca.

Jeśli masz astmę, codzienne używanie inhalatora zapobiegającego wystąpieniu objawów zgodnie z zaleceniami łagodzi stan zapalny i obrzęk dróg oddechowych. Pozwala to zmniejszyć ryzyko wystąpienia objawów i ataków astmy.

W przypadku osób cierpiących na POChP lub inną chorobę płuc, które otrzymały inhalator zapobiegawczy do regularnego stosowania, korzystanie z niego w zalecany sposób jest bardzo ważne. Może to ułatwić kontrolowanie objawów i zmniejszyć ryzyko wystąpienia zaostrzeń.

Skuteczne kontrolowanie stanu zdrowia pozwala ograniczyć konieczność korzystania z inhalatorów łagodzących objawy („ratunkowych”) w celu radzenia sobie z chorobą, co ma pozytywny wpływ na Twoje zdrowie oraz emisję dwutlenku węgla.

2

Stosuj właściwą technikę inhalacji

Stosowanie prawidłowej techniki przy każdym użyciu inhalatora sprawia, że więcej leku trafia bezpośrednio do płuc, gdzie jest potrzebny. Redukuje to objawy, zapobiega skutkom ubocznym i pozwala uniknąć niepotrzebnej utraty leku.



Odwiedź stronę internetową Asthma + Lung UK, aby sprawdzić swoją technikę inhalacji

3

Zmień swój inhalator na niskoemisyjny z pomocą pracownika opieki zdrowotnej

Niektóre inhalatory wykorzystują silne gazy cieplarniane do wtłaczania leku do płuc. Gazy te są bezpieczne dla użytkownika, jednak odpowiadają za około 3% całkowitego śladu węglowego NHS. Możesz omówić zmianę inhalatora na inhalator o niższej emisji dwutlenku węgla z lekarzem, pielęgniarką środowiskową lub farmaceutą.

Ważne jest, aby w dalszym ciągu stosować swój obecny inhalator, rozważając zmianę na produkt niskoemisyjny. Odpowiednie radzenie sobie z chorobą płuc przynosi korzyści zarówno Tobie, jak i środowisku.

Jeśli już zmieniono inhalator

Najlepszy inhalator to taki, który jest dla Ciebie odpowiedni. Zmiana na inhalator o niższej emisji dwutlenku węgla jest bezproblemowa w przypadku większości osób, lecz w razie jakichkolwiek pytań porozmawiaj z pracownikiem opieki zdrowotnej lub zadzwoń na infolinię organizacji Asthma + Lung UK. Z jej pomocnym personelem pielęgniarskim oraz doradcami ds. opieki zdrowotnej można skontaktować się pod numerem **0300 222 5800** (od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–17:00).



Dowiedz się więcej o zmianie na inhalator o niższej emisji dwutlenku węgla

4

Oddaj zużyte inhalatory do utylizacji w lokalnej aptece

Nie wyrzucaj zużytych inhalatorów do kosza – zamiast tego przy następnej okazji zanieś je do lokalnej apteki w celu utylizacji. Apteka przekaże je odpowiednim organom do usunięcia w najbardziej ekologiczny sposób.



Odwiądź stronę internetową organizacji Asthma + Lung UK poświęconą wyborowi inhalatora, aby uzyskać więcej informacji, porad i pomocy.

Organizacja Asthma + Lung UK i NHS England współpracują ze sobą, aby wspomóc osoby z chorobami płuc w poprawie jakości życia, dbając przy tym o środowisko.