

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ

ΠΑΡΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΟΤΑΝ
ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

ΕΠΟΜΕΝΟΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑΤΡΟΥ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Όνοματεπώνυμο

Τηλέφωνο

Σχέση με τον ασθενή



ΟΤΑΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΚΑΛΑ

Το άσθμα είναι υπό έλεγχο (σχεδόν δεν υπάρχουν συμπτώματα)

ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΤΟ
ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΟ

Το ρυθμιστικό σας φάρμακο είναι:

(ΟΝΟΜΑΣΙΑ & ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ)

Λήψη εισπνοών/δισκίων φορές κάθε ημέρα

Χρησιμοποιήστε αεροθάλαμο με τη συσκευή εισπνοής

Το ανακουφιστικό σας φάρμακο είναι:

(ΟΝΟΜΑΣΙΑ)

Λήψη εισπνοών

Όταν: Έχετε συμπτώματα όπως συριγμό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή

Χρησιμοποιήστε αεροθάλαμο με τη συσκευή εισπνοής

Μετρητής ροής αιχμής* (αν χρησιμοποιείται) ανωτέρω:

ΑΛΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

(π.χ. άλλα φάρμακα, αποφυγή ενεργοποίησης, τι πρέπει να κάνετε πριν από την άσκηση)



ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΚΑΛΑ

Το άσθμα επιδεινώνεται (χρειάζεται μεγαλύτερη δόση ανακουφιστικού φαρμάκου π.χ. περισσότερες από 3 φορές την εβδομάδα, όταν ξυπνάτε με άσθμα, περισσότερα συμπτώματα από το συνηθισμένο, το άσθμα εμποδίζει τις συνήεις δραστηριότητες)

Συνεχίστε να παίρνετε το ρυθμιστικό φάρμακο:

(ΟΝΟΜΑΣΙΑ & ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ)

Λήψη εισπνοών/δισκίων φορές κάθε ημέρα

Χρησιμοποιήστε αεροθάλαμο με τη συσκευή εισπνοής

Το ανακουφιστικό σας φάρμακο είναι:

(ΟΝΟΜΑΣΙΑ)

Λήψη εισπνοών

Χρησιμοποιήστε αεροθάλαμο με τη συσκευή εισπνοής

Μετρητής ροής αιχμής* (αν χρησιμοποιείται) μεταξύ

και

ΑΛΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

(π.χ. άλλα φάρμακα, πότε να σταματήσετε να παίρνετε επιπλέον φάρμακα)

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας



ΑΝ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΟΥΝ

Το άσθμα είναι σοβαρό (χρειάζεται ανακουφιστικό φάρμακο πάλι μέσα σε 3 ώρες, αύξηση της δυσκολίας στην αναπνοή, συχνές νυχτερινές αφυπνίσεις με τα συμπτώματα του άσθματος)

Συνεχίστε να παίρνετε το ρυθμιστικό φάρμακο:

(ΟΝΟΜΑΣΙΑ & ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ)

Λήψη εισπνοών/δισκίων φορές κάθε ημέρα

Χρησιμοποιήστε αεροθάλαμο με τη συσκευή εισπνοής

Το ανακουφιστικό σας φάρμακο είναι:

(ΟΝΟΜΑΣΙΑ)

Λήψη εισπνοών

Χρησιμοποιήστε αεροθάλαμο με τη συσκευή εισπνοής

Μετρητής ροής αιχμής* (αν χρησιμοποιείται) μεταξύ

και

ΑΛΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

(π.χ. άλλα φάρμακα, πότε να σταματήσετε να παίρνετε επιπλέον φάρμακα)

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας σήμερα

Πρεδνιζολόνη/πρεδνιζόνη:

Λήψη κάθε πρωί για ημέρες



ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Κρίση άσθματος (σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα, τα συμπτώματα επιδεινώνονται πολύ γρήγορα, το ανακουφιστικό φάρμακο έχει μικρή ή καμία επίδραση)

Μετρητής ροής αιχμής* (αν χρησιμοποιείται) κατωτέρω:

**ΚΑΛΕΣΤΕ
ΤΟ 000 ΓΙΑ
ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ**

Καλέστε αμέσως ασθενοφόρο
Αναφέρετε ότι πρόκειται για επείγουσα κρίση άσθματος
Συνεχίστε να παίρνετε το ανακουφιστικό φάρμακο όσο συχνά χρειάζεται

NationalAsthma
CouncilAustralia
leading the attack against asthma

www.nationalasthma.org.au

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ τι πρέπει να προσέχετε

ΟΤΑΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΚΑΛΑ



ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- δεν έχετε συριγμό τη νύχτα, βήχα ή σφίξιμο στο στήθος
- μόνο περιστασιακά εμφανίζετε συριγμό, βήχα ή σφίξιμο στο στήθος κατά τη διάρκεια της ημέρας
- χρειάζεστε ανακουφιστικά φάρμακα μόνο περιστασιακά ή πριν την άσκηση
- μπορείτε να κάνετε τις συνηθισμένες σας δραστηριότητες χωρίς να εμφανίζετε τα συμπτώματα του άσθματος

ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΚΑΛΑ



ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

- έχετε συριγμό τη νύχτα, βήχα ή σφίξιμο στο στήθος
- έχετε τα συμπτώματα πρωινού άσθματος όταν ξυπνάτε
- χρειάζεται να παίρνετε το ανακουφιστικό σας φάρμακο περισσότερο από το συνηθισμένο, π.χ. περισσότερο από 3 φορές την εβδομάδα
- το άσθμα σας παρεμποδίζει τις συνήθεις δραστηριότητές σας

ΑΝ ΤΑ ΣΥ- ΜΠΤΩΜΑΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥ- ΟΥΝ



ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- ότι έχετε αυξημένο συριγμό, βήχα, σφίξιμο στο στήθος ή δύσπνοια
- ότι έχετε συχνές νυχτερινές αφυπνίσεις με τα συμπτώματα του άσθματος
- χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε το ανακουφιστικό σας φάρμακο και πάλι μέσα σε 3 ώρες

ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΚΡΙΣΗ ΑΣΘΜΑΤΟΣ

ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ



ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται πολύ γρήγορα
- έχετε σοβαρή δύσπνοια, δεν μπορείτε να μιλήσετε άνετα ή τα χείλη σας είναι μπλε
- διαπιστώνετε ελάχιστη ή καμία ανακούφιση μετά από χρήση συσκευής εισπνοών με ανακουφιστικό φάρμακο

**ΚΑΛΕΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ: ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ 000
ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ ΟΤΙ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΜΙΑ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΚΡΙΣΗ ΑΣΘΜΑΤΟΣ.**

**ΚΑΛΕΣΤΕ
ΤΟ 000 ΓΙΑ
ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ**

ΦΑΡΜΑΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΘΜΑ

ΡΥΘΜΙΣΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Τα ρυθμιστικά σας φάρμακα μειώνουν τη φλεγμονή, το οίδημα και τη βλέννα στους αεραγωγούς των πνευμόνων σας. Τα ρυθμιστικά φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται καθημερινά, ακόμα και όταν είστε καλά. Μερικές συσκευές εισπνοής ρυθμιστικού φαρμάκου περιέχουν 2 φάρμακα για να βοηθήσουν στον έλεγχο του άσθματος σας (συνδυασμός εισπνεόμενων φαρμάκων)

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Το ανακουφιστικό σας φάρμακο δρα γρήγορα ώστε να διευκολύνεται η αναπνοή διαστέλλοντας τους αεραγωγούς.

Πάντα να έχετε μαζί σας το ανακουφιστικό φάρμακο σας - Είναι απαραίτητο για τις πρώτες βοήθειες. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εισπνοών ρυθμιστικού φαρμάκου για γρήγορη ανακούφιση από τα συμπτώματα του άσθματος, εκτός αν έχετε εντολή από το γιατρό σας.

Για να παραγγείλετε περισσότερα Σχέδια Δράσης για το Άσθμα επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Εθνικού Συμβουλίου για το Άσθμα. Μια σειρά από σχέδια δράσης είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα – παρακαλούμε χρησιμοποιήστε αυτό που ταιριάζει καλύτερα στον ασθενή σας.

www.nationalasthma.org.au

Αναπτύχθηκε από το Εθνικό Συμβούλιο της Αυστραλίας για το Άσθμα και υποστηρίζεται από την GlaxoSmithKline Αυστραλίας. Το Εθνικό Συμβούλιο της Αυστραλίας για το Άσθμα διατήρησε τον έλεγχο της επιμέλειας.

NationalAsthma
CouncilAustralia
leading the attack against asthma