

ASTIM EYLEM PLANI

Doktorunuza gittiğinizde bu ASTIM EYLEM PLANI'ni yanınıza alın

ADI
TARİH
BİR SONRAKİ ASTIM MUAYENESİ TARİHİ

DOKTORUN İLETİŞİM BİLGİLERİ

ACİL DURUM İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adı
Telefonu
Yakınlığı



İYİ HİSSETTİĞİNİZDE

Astımınız kontrol altındadır (neredeyse hiçbir belirti yoktur)

RAHATLATICI İLACINIZI DAİMA YANINIZDA TAŞIYIN

Peak flow* (kullanılıyorsa) şu değer üzerinde:

Önleyici ilacınız:
(ADİ VE DOZU)
İlacınızdan kere puf/adet tablet alın

İnhaler'inizle beraber bir hava haznesi kullanın

Rahatlatıcı ilacınız:
(ADİ)

Aşağıdaki durumlarda puf alın

Hırıltı, öksürme veya nefes darlığı gibi belirtileriniz olduğunda

İnhaler'inizle beraber bir hava haznesi kullanın

DİĞER TALİMATLAR

(örn. diğer ilaçlar, tetikleyicilerden kaçınma, egzersizden önce ne yapılması gerektiği)

.....
.....
.....
.....



İYİ HİSSETMEDİĞİNİZDE

Astım kötüleşiyor (daha sık rahatlatıcı ilaç almaya ihtiyaç duyuyorsunuz, örn. haftada 3 kereden daha sık; astımla uyanıyorsunuz, normalden daha fazla belirti var, astım normal faaliyetlerinizi yapmanıza engel oluyor)

Peak flow* (kullanılıyorsa) ila

Önleyici ilacınızı kullanmaya devam edin:
(ADİ VE DOZU)

İlacınızdan kere puf/adet tablet alın

İnhaler'inizle beraber bir hava haznesi kullanın

Rahatlatıcı ilacınız:
(ADİ)

İlacınızdan puf alın

İnhaler'inizle beraber bir hava haznesi kullanın

DİĞER TALİMATLAR

(örn. diğer ilaçlar, ilave olarak verilen ilaçların ne zaman bırakılması gerektiği)

Doktorunuzla iletişime geçin

.....
.....
.....
.....



BELİRTİLER KÖTÜLEŞİRSE

Astım şiddetlidir (rahatlatıcı ilacınıza 3 saat içinde tekrar ihtiyaç duyuyorsunuz, artan nefes darlığı, geceleri sıkça astım belirtileriyle uyanıyorsunuz)

Peak flow* (kullanılıyorsa) ila

Önleyici ilacınızı kullanmaya devam edin:
(ADİ VE DOZU)

İlacınızdan kere puf/adet tablet alın

İnhaler'inizle beraber bir hava haznesi kullanın

Rahatlatıcı ilacınız:
(ADİ)

İlacınızdan puf alın

İnhaler'inizle beraber bir hava haznesi kullanın

DİĞER TALİMATLAR

(örn. diğer ilaçlar, ilave olarak verilen ilaçların ne zaman bırakılması gerektiği)

Doktorunuzla bugün iletişime geçin

Prednizolon/prednizon:

Her sabah gün boyunca alın

.....
.....
.....
.....



TEHLİKE İŞARETLERİ

Astım acil durumu (ciddi nefes alma problemleri, belirtiler çok hızlı bir şekilde kötüleşiyor, rahatlatıcı ilacın etkisi az düzeyde veya hiçbir etkisi yok)

Peak flow (kullanılıyorsa) şu değer altında:

**AMBULANS İÇİN
000'İ ARAYIN**

Derhal bir ambulans çağırın
Bunun bir astım acil durumu olduğunu söyleyin
Rahatlatıcı ilacınızı ihtiyaç duyduğunuz sıklıkta kullanmaya devam edin

National Asthma Council Australia
leading the attack against asthma

www.nationalasthma.org.au

ASTIM EYLEM PLANI

aşağıdaki durumlarda nelere dikkat etmek gerekir

İYİ HİSSETTİĞİNİZDE



BU DURUMDA:

- geceleri hırıltı, öksürük veya göğüs darlığı yoktur
- gündüzleri yalnızca ara sıra hırıltı, öksürük veya göğüs darlığı vardır
- rahatlatıcı ilaca yalnızca ara sıra veya egzersizden önce ihtiyaç duyarsınız
- normal faaliyetlerinizi astım belirtileri yaşamadan gerçekleştirebilirsiniz

İYİ HİSSETMEDİĞİNİZDE



BU DURUM, AŞAĞIDAKİLERDEN BİRİNİN GÖRÜLDÜĞÜ ANLAMINA GELİR:

- geceleri hırıltı, öksürük veya göğüs darlığı vardır
- uyandığınızda sabah astım belirtileri görülür
- rahatlatıcı ilacınızı normalden daha sık kullanmaya ihtiyaç duyarsınız; örn. haftada 3 kereden daha sık
- astımınız normal faaliyetlerinizi gerçekleştirmenize engel olur

BELİRTİLER KÖTÜLEŞİRSE



BU DURUMDA:

- hırıltı, öksürük, göğüs darlığı veya nefes darlığında artış görülür
- geceleri sıkça astım belirtileriyle uyanırsınız
- rahatlatıcı ilacınızı 3 saat içinde tekrar kullanmaya ihtiyaç duyarsınız

BU, BİR ASTIM ATAĞININ VARLIĞINI GÖSTERİR

TEHLİKE İŞARETLERİ



BU DURUMDA:

- belirtileriniz çok hızlı bir şekilde kötüleşir
- şiddetli nefes darlığı görülür, rahatça konuşamazsınız veya dudaklarınız morarır
- rahatlatıcı inhaler ilacınız sizi az ölçüde rahatlatır veya hiç rahatlatmaz

**DERHAL BİR AMBULANS ÇAĞIRIN: 000'İ ARAYIN
BUNUN BİR ASTIM ACİL DURUMU OLDUĞUNU SÖYLEYİN.**

**AMBULANS
İÇİN 000'İ
ARAYIN**

ASTIM İLAÇLARI

ÖNLEYİCİ İLAÇLAR

Önleyici ilacınız, akciğer solunum yollarınızdaki enflamasyonu, şişliği ve mukusu azaltır. Önleyici ilaçların **her gün** kullanılması gerekir; kendinizi iyi hissettiğinizde bile.

Bazı önleyici ilaçların içinde, astımınızı kontrol etmeye yardımcı olması için 2 ilaç bulunur (kombine inhaler).

RAHATLATICI İLAÇLAR

Rahatlatıcı ilacınız, solunum yollarınızı genişleterek daha kolay nefes almanızı sağlamak için etkisini hızlı bir şekilde gösterir.

Rahatlatıcı ilacınızı daima yanınızda taşıyın – bu, ilk yardım açısından son derece önemlidir. Doktorunuz size bu hususta bir şey söylemedikçe, astım belirtilerini hızlı bir şekilde gidermek için önleyici inhaler ilacınızı kullanmayın.

Diğer Astım Eylem Planlarını sipariş etmek için, National Asthma Council (Ulusal Astım Konseyi) web sitesini ziyaret edin. Web sitesinde çeşitli eylem planları bulunmaktadır – lütfen hastanız için en uygun olanını uygulayın.

www.nationalasthma.org.au

National Asthma Council Australia (Avustralya Ulusal Astım Konseyi) tarafından geliştirilmiş ve GlaxoSmithKline Australia tarafından desteklenmektedir.

National Asthma Council Australia yayın hakkını saklı tutmaktadır.

NationalAsthma
CouncilAustralia
Leading the attack against asthma