

! મને અસ્થમાનો હુમલો શરૂ થવાનાં કારણો રોજ મારી અસ્થમાની દવા લેવાથી આ કારણો પ્રત્યેની મારી પ્રતિક્રિયા ઘટાડવામાં મદદ મળશે. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તેમને ટાળવાથી પણ મદદ મળશે.

i જેમને એલર્જી હોય એવા લોકોએ વિશેષ સાવધાની રાખવી જરૂરી છે, કારણ કે અસ્થમાના હુમલાઓ વધારે ગંભીર હોઈ શકે છે.

! મારા અસ્થમાની સમીક્ષા મારે દર વર્ષે અસ્થમાની ઓછામાં ઓછી એક નિયમિત સમીક્ષા કરાવવી જોઈએ. હું લાવીશ:

- તેમાં અપડેટની જરૂર છે કે નહિ એ જોવા માટેનો મારો એક્શન પ્લાન
- મારી પાસે હોય એવાં કોઈ પણ ઇન્હેલર્સ કે સ્પેસર્સ, એ તપાસવા માટે હું સાચી રીતે અને શ્રેષ્ઠ પ્રકારે તેમનો ઉપયોગ કરું છું કે કેમ
- મારું પીક ફ્લો મીટર, જો હું તેનો ઉપયોગ કરતો/ કરતી હોઉં
- મારા અસ્થમા વિશે અને તેનો સામનો કઈ રીતે કરવો તે વિશે કોઈ પણ પ્રશ્નો.

અસ્થમાની હવે પછીની સમીક્ષાની તારીખ: \_\_\_\_\_

GP/અસ્થમાનાં નર્સનો સંપર્ક

નામ:

ફોન નંબર:

કામકાજ સિવાયના કલાકો માટે સંપર્કનો નંબર (તમારી GP સર્જરી બંધ હોય ત્યારે કોને કોલ કરવો તે તેઓને પૂછો)

નામ:

ફોન નંબર:

અસ્થમા UK અને બ્રિટિશ લંગ ફાઉન્ડેશન પાર્ટનરશિપ એ ગૅરન્ટી દ્વારા મર્યાદિત કંપની છે 01863614 (ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ). VAT નંબર 648 8121 18. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (326730), સ્કોટલેન્ડ (SC038415) અને આયલ ઓફ મેન (1177)માં રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 18 Mansell Street, London, E1 8AA. છેલ્લે સમીક્ષા અને અપડેટ 2021માં થયા; હવે પછીની સમીક્ષા 2024.



## તેનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો

તમારો અસ્થમાનો લેખિત એક્શન પ્લાન તમને તમારા અસ્થમાને અંકુશમાં રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.

તેનો મહત્તમ લાભ લેવા માટે તમે:

- 1 તેને કોઈ એવી જગ્યાએ રાખી શકો છો, જ્યાં તે શોધવો સરળ હોય – તમારા ફિજનું બારણું, નોટિસબોર્ડ અથવા પથારી પાસેનું ટેબલ.
- 2 તમારા મોબાઇલ ફોન અથવા ટેબ્લેટ પર તેનો એક ફોટો રાખો – જેથી તમે ઇચ્છો ત્યારે તેને ચેક કરી શકો. તમે કોઈ કુટુંબીજન અથવા મિત્રને પણ તે મોકલી શકો છો, જેથી તેઓ જાણી શકે કે તમારા અસ્થમાનાં લક્ષણો વણસે તો શું કરવું.
- 3 નિયમિત પણ તે તપાસતા રહો – તેને વાંચવા માટે તમારા કેલેન્ડર પર એક નોંધ મૂકો અથવા તમારા ફોન પર માસિક રિમાઇન્ડર મૂકો. તમે રોજ તમારી અસ્થમાની દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું યાદ રાખો છો? તમારાં લક્ષણો વણસે તો શું કરવું તે તમે જાણો છો?
- 4 તેને અસ્થમાની દરેક અપોઇન્ટમેન્ટ પર લઈ જાઓ – A&E/કન્સલ્ટન્ટ સહિત. તમારાં GP અથવા અસ્થમાની નર્સની તમારા માટેની સલાહ બદલાય તો તેઓને તે અપડેટ કરવાનું કહો.

અસ્થમા UK તરફથી વધુ સલાહ અને સહાયતા મેળવો:

- ☎ તમારા અસ્થમાનું નિયમન કરવા વિશે તજજ્ઞ અસ્થમા નર્સ સાથે વાત કરો: **0300 222 5800**
- ☎ વ્હોટ્સએપ પર અમારાં તજજ્ઞ અસ્થમા નર્સોને મેસેજ કરો: **07378 606728**

- 🏠 સમાચાર, સલાહ મેળવો અને માહિતી ડાઉનલોડ કરો: **www.asthma.org.uk**
- 📱 તમારા અસ્થમા વિશે સમાચાર અને ટિપ્સ માટે ફેસબુક પર અમને ફોલો કરો: **www.facebook.com/asthmauk**

તબક્કાવાર માર્ગદર્શિકા જે તમને તમારા અસ્થમા પર અંકુશ રાખવામાં મદદ કરે છે

## તમારો અસ્થમાનો એક્શન પ્લાન

તમારા GP અથવા નર્સ સાથે આ ભરો



નામ અને તારીખ:



અસ્થમા વિશે કોઈ પ્રશ્નો છે? અમારી મૈત્રીપૂર્ણ હેલ્પલાઇન નર્સોને કોલ કરો **0300 222 5800** સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9થી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી **www.asthma.org.uk**

1

## અસ્થમાની રોજિંદી સંભાળ:

મારા અસ્થમાનું સંચાલન બહુ સારી રીતે થઈ રહ્યું છે:

- આ દિનચર્યા સાથે મારી અપેક્ષા/ઉદ્દેશ્ય છે કે મને કોઈ લક્ષણો ન હોવાં જોઈએ.
- જો મને ઓછામાં ઓછાં 12 અઠવાડિયાં માટે કોઈ લક્ષણો ન થયા હોય અથવા મારા રિલિવર ઇન્હેલરની જરૂર પડી ન હોય, તો હું મારા GP અથવા અસ્થમાનાં નર્સને તેઓ ડોઝ ઘટાડી શકે કે કેમ તે જોવા મારી દવાઓની સમીક્ષા કરવા માટે જણાવી શકું છું.
- મારો વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠ પીક ફ્લો આ છે:

અસ્થમા સાથે મારી દિનચર્યા:

મારું પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર (નામ/રંગ લખો):

મને સારું લાગતું હોય તો પણ મારે મારું પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર રોજ લેવાની જરૂર પડે છે.

હું સવારે  કશ લઉં છું

અને રાત્રે  કશ લઉં છું.

મારું રિલિવર ઇન્હેલર (નામ/રંગ લખો):

હું મારું રિલિવર ઇન્હેલર ત્યારે જ લઉં છું જ્યારે મને જરૂર હોય જો નીચેનામાંથી કંઈ પણ થાય તો હું મારા રિલિવર ઇન્હેલરના  કશ લઉં છું:

- મને શ્વાસમાં સિસોટી જેવો અવાજ આવે
- મારી છાતી સખ્ત થતી હોવાનું લાગે
- મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે
- મને ખાંસી આવે

મારા અસ્થમા માટે હું રોજ જેનો ઉપયોગ કરતો/તી હોઉં એવી અન્ય દવાઓ અને સાધનો (દા.ત. સ્પેસર, પીક ફ્લો મીટર):

2

## જ્યારે મને બહુ ખરાબ લાગે ત્યારે:

જો હું આમાંથી કશું અનુભવું તો મારો અસ્થમા વણસી રહ્યો છે:

- મારાં લક્ષણો પાછાં આવી રહ્યાં છે (શ્વાસમાં સિસોટી જેવો અવાજ, મારી છાતી સખ્ત લાગવી, શ્વાસ યડવો, ખાંસી).
- હું રાત્રે જાગી જાઉં છું.
- મારાં લક્ષણો મારી સામાન્ય રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં ખલેલ કરે છે (દા.ત. કામ પર, કસરત કરતી વખતે).
- હું મારા રિલિવર ઇન્હેલરનો અઠવાડિયામાં ત્રણ કે તેથી વધુ વખત ઉપયોગ કરું છું.
- મારો પીક ફ્લો ઘટીને નીચે પ્રમાણે આવે છે:

**⚠ તાકીદે ધ્યાન આપો!** જો તમને દર ચાર કલાકે કરતા વધુ વખત તમારા રિલિવર ઇન્હેલરની જરૂર પડતી હોય તો તમારે તાકીદની કાર્યવાહી હમણાં જ કરવી જરૂરી છે. જુઓ વિભાગ 3.

મારા અસ્થમાને અંકુશમાં લેવા માટે હું શું કરી શકું:

હું મારા પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરી રહ્યો/હી ન હોઉં તો હું ફરીથી તેનો ઉપયોગ નિયમિતપણે શરૂ કરીશ અથવા જો હું તેનો ઉપયોગ કરી રહ્યો/હી હોઉં:

- જ્યાં સુધી મારાં લક્ષણો દૂર ન થાય અને મારો પીક ફ્લો મારા વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠ મૂલ્ય સુધી પાછો આવે નહિ ત્યાં સુધી મારા પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર ડોઝને  વધારીને દિવસમાં  કશ સુધી કરીશ.
- મારું રિલિવર ઇન્હેલર જરૂર પ્રમાણે લેવું (દર ચાર કલાકે  કશ સુધી).
- જ્યારે હું બહાર હોઉં ત્યારે મારું રિલિવર ઇન્હેલર મારી સાથે રાખવું.

**તાકીદે ધ્યાન આપો!** જો કોઈ પણ સમયે તમારી સ્થિતિ વણસે અથવા સાત દિવસો બાદ તેમાં સુધારો ન આવ્યો હોય તો 24 કલાકની અંદર ડોક્ટર અથવા નર્સને મળો.

મારા અસ્થમાની સ્થિતિ વણસે તો મારે શું કરવું તે વિશે મારા GP તરફથી અન્ય સલાહ (દા.ત. MART (માર્ટ) અથવા રેસ્ક્યૂ સ્ટિરોઇડ ટેબ્લેટ્સ):

3

## અસ્થમાના હુમલાની સ્થિતિમાં:

જો હું આમાંથી કશું પણ અનુભવતો/તી હોઉં તો મને અસ્થમાનો હુમલો આવ્યો છે:

- મારું રિલિવર ઇન્હેલર મદદરૂપ બની રહ્યું નથી અથવા મારે તે દર ચાર કલાક કરતાં વધારે વખત લેવું પડે છે.
- મને ચાલવામાં કે વાત કરવામાં તકલીફ પડે છે.
- મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.
- મને શ્વાસ લેતી વખતે સિસોટી જેવો અવાજ ખૂબ આવે છે, અથવા મારી છાતી બહુ સખ્ત થાય છે, અથવા મને બહુ ખાંસી આવે છે.
- મારો પીક ફ્લો આનાથી નીચે છે:

### અસ્થમાનો હુમલો આવે ત્યારે શું કરવું



1 ટદ્ધર બેસો – શાંત રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.



2 તમારા રિલિવર ઇન્હેલરનો એક કશ (સામાન્ય રીતે ભૂંડું) દર 30થી 60 સેકન્ડ માટે લો, અને મહત્તમ 10 કશ સુધી લો.



3 જો તમને કોઈ પણ તબક્કે કશું ખરાબ લાગે અથવા 10 કશ બાદ તમને રાહત જેવું ન લાગે તો એમ્બ્યુલન્સ માટે 999 પર કોલ કરો.



4 તમે એમ્બ્યુલન્સ માટે રાહ જોઈ રહ્યા હો ત્યારે 15 મિનિટ બાદ પગલાં 2નું પુનરાવર્તન કરો.

અસ્થમાના હુમલા બાદ:

- જો તમે ઘરે અસ્થમાના હુમલાનો સામનો કર્યો હોય તો આજે તમારા GPને મળો.
- જો તમારી સારવાર હોસ્પિટલમાં થઈ હોય તો રજા અપાયાના 48 કલાકની અંદર તમારા GPને મળો.
- તેઓ તમને સૂચવે એવી કોઈ પણ દવાઓ પૂરી કરો, પછી ભલે તમને સારું લાગવાની શરૂઆત થઈ હોય.
- જો સારવાર બાદ તમારી તબિયતમાં સુધારો ન જણાય તો તાકીદે તમારા GPને મળો.

હું MART (માર્ટ) લેતો/લેતી હોઉં તો અસ્થમાના હુમલામાં શું કરવું: