

## ! Czynniki nasilające astmę

Codziennie przyjmowanie mojego leku na astmę pomoże ograniczyć moją reakcję na te czynniki. Pomocne będzie także unikanie ich w miarę możliwości.

**i** Alergicy muszą być szczególnie ostrożni, ponieważ ataki astmy mogą być poważniejsze.

## ! Moja kontrola astmy

Wskazane jest zgłoszenie się na co najmniej jedną rutynową wizytę kontrolną w związku z astmą w roku. **Wezmę ze sobą:**

- swój plan działania, aby sprawdzić, czy wymaga zaktualizowania
- swoje inhalatory i leki wziewne, aby sprawdzić, czy używam ich prawidłowo i w najlepszy sposób
- swój pikflometr, jeżeli go używam
- ewentualne pytania dotyczące astmy i radzenia sobie z astmą.

Termin następnej wizyty kontrolnej: \_\_\_\_\_

## Kontakt do lekarza rodzinnego / pielęgniarki

Nazwisko: \_\_\_\_\_

Numer telefonu: \_\_\_\_\_

## Numer do kontaktu po godzinach

(zapytaj w przychodni, z kim możesz się skontaktować w godzinach jej zamknięcia)

Nazwisko: \_\_\_\_\_

Numer telefonu: \_\_\_\_\_



The Asthma UK and British Lung Foundation Partnership jest spółką z odpowiedzialnością ograniczoną do wysokości gwarancji 01863614 (Anglia i Walia). Numer VAT: 648 8121 18. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (326730), Szkocji (SC038415) i na Wyspie Man (1177). Siedziba: 18 Mansell Street, London, E1 8AA. Ostatnia weryfikacja i aktualizacja: 2021; kolejna weryfikacja: 2024.

# Jak to działa

Spisanie planu działania może pomóc radzić sobie z walce z astmą.

Aby jak najlepiej go wykorzystać:

- 1 Umieść go w miejscu łatwo dostępnym** – na drzwiach lodówki, tablicy informacyjnej albo na szafce przy łóżku.
- 2 Trzymaj zdjęcie planu w telefonie komórkowym lub na tablecie** – aby móc do niego zaglądać, gdziekolwiek jesteś. Możesz też wystać swój plan do rodziny lub przyjaciół, aby wiedzieli, co robić w razie pogorszenia Twoich objawów astmy.
- 3 Zaglądaj do niego regularnie** – wpisz notatkę do kalendarza lub comiesięczne przypomnienie w telefonie o przeczytaniu planu. Czy pamiętasz o przyjmowaniu codziennych leków na astmę? Czy wiesz, co robić w razie pogorszenia objawów?
- 4 Zabierz plan ze sobą na każdą wizytę dotyczącą astmy** – w tym także na ostry dyżur / konsultacje. Zapytaj lekarza rodzinnego lub pielęgniarkę o zaktualizowanie informacji, jeżeli zmienią się ich zalecenia.

## Uzyskaj dodatkowe porady i wsparcie od Asthma UK:

- 🗨️** Porozmawiaj z pielęgniarką specjalizującą się w astmie o radzeniu sobie z astmą: **0300 222 5800**
- 📧** Napisz do naszych wyspecjalizowanych pielęgniarek na Whatsappie: **07378 606728**
- 🏠** Sprawdź najnowsze wiadomości, porady i pobierz informacje: **www.asthma.org.uk**
- 📱** Bądź z nami na Facebooku, aby na bieżąco otrzymywać wiadomości i wskazówki dotyczące astmy: **www.facebook.com/asthmauk**

Poradnik krok po kroku,  
pomocny w radzeniu sobie z astmą

# Plan działania w walce z astmą

Wypełnij plan wspólnie z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką



## Nazwisko i data:



Pytania na temat astmy?  
Zadzwoń na naszą przyjazną infolinię obsługiwaną przez personel pielęgniarski

**0300 222 5800**

Pon-pt, 9:00-17:00

**www.asthma.org.uk**

**1**

## Codzienna pielęgnacja w astmie:

### Moja astma jest dobrze prowadzona:

- Dzięki tej codziennej rutynie nie powinienem (nie powinnam) mieć objawów.
- Jeżeli od co najmniej 12 tygodni nie mam żadnych objawów albo jeżeli nie potrzebuję leku wziewnego łagodzącego objawy, mogę poprosić swojego lekarza rodzinnego lub pielęgniarkę o zweryfikowanie moich leków, jeżeli można zmniejszyć dawkę.
- Moje najlepsze wskaźniki przepływu oddechowego wynoszą:

### Moja codzienna rutyna w astmie:

Mój **profilaktyczny** lek wziewny (wstaw nazwę/kolor):

Muszę codziennie stosować swój **profilaktyczny** lek wziewny, nawet gdy czuję się dobrze.

Biorę  wziew(y/-ów) rano

i  wziew(y/-ów) w nocy.

Mój **łagodzący objawy** lek wziewny (wstaw nazwę/kolor):

Używam **łagodzącego objawy** leku wziewnego tylko wtedy, kiedy tego potrzebuję

Stosuję  wziew(y/-ów) leku łagodzącego objawy, jeżeli wystąpi którekolwiek z następujących zdarzeń:

- Sapanie
- Ucisk w klatce piersiowej
- Trudności z oddychaniem
- Kaszel

Inne leki i przyrządy (np. inhalator, pikfometr), których używam codziennie w związku z astmą:

**2**

## Kiedy czuję się gorzej:

### Moja astma nasila się, gdy mam następujące objawy:

- Wracają moje objawy (sapanie, ucisk w klatce piersiowej, trudności ze złapaniem oddechu, kaszel).
- Budzę się w nocy.
- Moje objawy kolidują z moimi typowymi codziennymi czynnościami (np. w pracy, ćwiczeniami).
- Używam leku wziewnego łagodzącego objawy trzy razy w tygodniu lub częściej.
- Przepływ oddechowy spada poniżej:

**! PILNE!** Jeżeli potrzebujesz leku wziewnego do łagodzenia objawów częściej niż co cztery godziny, już teraz musisz podjąć działania awaryjne. Zob. punkt 3.

### Co mogę zrobić, aby teraz poradzić sobie z astmą:

Jeżeli nie używałem(-am) profilaktycznego leku wziewnego, zacznę znowu stosować go regularnie albo, jeżeli go używałem(-am):

- Zwiększam dawkę profilaktycznego leku wziewnego do  wziewów  razy dziennie do ustąpienia objawów i przywrócenia przepływu oddechowego do poziomu mojego najlepszego wyniku.
- Stosuję lek wziewny łagodzący objawy według potrzeb (do  wziewów do cztery godziny).
- Noszę ze sobą lek wziewny łagodzący objawy, gdy jestem poza domem.

**PILNE!** Skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką w ciągu 24 godzin, jeżeli Twoje samopoczucie się pogorszy lub po siedmiu dniach nie nastąpi poprawa.

Inne porady mojego lekarza rodzinnego na temat działań, które należy podjąć w razie nasilenia astmy (np. MART lub sterydy w tabletkach):

**3**

## Podczas ataku astmy:

### Mam atak astmy, jeżeli występuje którekolwiek z tych sytuacji:

- Mój lek wziewny do łagodzenia objawów nie pomaga albo potrzebuję go częściej niż co cztery godziny.
- Trudno mi chodzić lub mówić.
- Mam trudności z oddychaniem.
- Często sapię lub czuję silny ucisk w klatce piersiowej, albo dużo kaszlę.
- Przepływ oddechowy jest niższy niż:

### Co robić w razie ataku astmy



- 1 Usiądź w pozycji wyprostowanej** – postaraj się zachować spokój.



- 2 Wykonuj po jednym wzięciu swojego leku łagodzącego objawy (zwykle niebieskiego)** co 30–60 sekund, maksymalnie 10 wzięć.



- 3 Jeżeli poczujesz się gorzej** w którymkolwiek momencie ALBO jeżeli nie poczujesz się lepiej po 10 wzięciach, zadzwoń pod 999 i wezwij pogotowie.



- 4 Powtórz krok 2 po 15 minutach** w oczekiwaniu na przyjazd karetki.

### Po ataku astmy:

- Jeżeli atak astmy nastąpił w domu, zgłoś się jeszcze dzisiaj do swojego lekarza rodzinnego.
- Jeżeli leczenie było prowadzone w szpitalu, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym w ciągu 48 godzin od wypisu.
- Dokończ przepisane leki, nawet jeżeli zaczniesz czuć się lepiej.
- Jeżeli po leczeniu nie nastąpi poprawa, pilnie skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

Co robić w razie ataku astmy, jeżeli korzystam z MART: