

Akcioni plan za astmu

Za (ime i prezime): _____ Doktor: _____ Farmaceut: _____

Apoteka / broj telefona: _____ Datum: _____

ZELENA ZONA

Na dobrom ste putu

- Bez kašlja, vizinga (šištanja), stezanja u grudima ili kratakog daha tokom dana ili noći
- Bez problema u obavljanju svakodnevnih aktivnosti

Ako koristite merač vršnog protoka (peak flow metar):

Vršni protok je veći od: _____
(80% od najboljeg rezultata vršnog protoka)

Moj najbolji rezultat merenja vršnog protoka je: _____

Uzimajte ove lekove za dugoročnu kontrolu astme svakog dana (uključujući i antiinflamatorne lekove).

Lek	Doziranje	Napomena
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Pre vežbanja

2 ili 4 udaha _____ 5 minuta pre vežbanja

ŽUTA ZONA

Pogoršanje Vašeg stanja astme

- Kašalj, vizing (šištanje), stezanje u grudima i kratak dah ili
- Ustajanje noću zbog problema sa disanjem ili
- Mogućnost obavljanja nekih ali ne i svih svakodnevnih aktivnosti

- ili -

Vršni protok je od _____ do _____
(50% do 79% od najboljeg rezultata vršnog protoka)

prvo **Dodajte lek za brzo umirenje simptoma i nastavite da koristite lekove iz zelene zone.**

_____ 2 ili 4 udaha, svakih 20 minuta a najduže do 1 sata
(kratko delujući beta₂ agonista) Inhalator, jednokratna doza

drugo **Ako se Vaši simptomi (i vršni protok ako ga pratite) vrate u zelenu zonu, posle 1 sata od primene gore pomenute terapije:**

Nastavite praćenje da biste obezbedili ostanak u zelenoj zoni.

- ili -

Ako se Vaši simptomi (i vršni protok ako ga pratite) ne vrate u zelenu zonu, posle 1 sata od primene gore pomenute terapije:

Uzmite _____ 2 ili 4 udaha ili koristite inhalator
(kratko delujući beta₂ agonista)

Dodajte _____ mg na dan u trajanju od _____ (3-10) dana
(oralni kortikosteroid)

Obratite se Vašem lekaru pre/ u roku od _____ sati posle uzimanja kortikosteroida.

CRVENA ZONA

Ozbiljno zdravstveno stanje!

- Vema kratak dah ili
- Lekovi za brzo umirenje simptoma ne pomažu ili
- Nemogućnost obavljanja svakodnevnih aktivnosti
- Simptomi su isti ili se pogoršavaju posle 24 časa u žutoj zoni

- ili -

Vršni protok je manji od _____
(50% od najboljeg rezultata vršnog protoka)

Upotrebite sledeće lekove:

- _____ 4 ili 6 udaha, ili koristite Inhalator.
(kratko delujući beta₂ agonista)
- _____ mg
(oralni kortikosteroid)

Obavezno pozovite pomoć ili se obratite vašem izabranom lekaru ako:

- ste posle 15 minuta i dalje u crvenoj zoni i
- Vam lekar nije dostupan.

OPASNI ZNACI

- Otežano hodanje i govor zbog kratkog daha.
- Modra boja usana i nokatnih ploča.



- Uzmite 4 ili 6 udaha Vašeg leka za brzo umirenje simptoma i
- **OBAVEZNO ODMAH** pozovite hitnu pomoć okretanjem broja telefona **194 !!!**

Pogledajte sledeću stranu i informišite se kako izbegnete kontakt sa okidačima astme.

Kako da kontrolirate stvari koje mogu pogoršati Vaše zdravstveno stanje

Ovaj vodič će Vam dati sugestije kako da izbegnete okidače za astmu. Obeležite koji iritansi mogu da pogorša Vašu astmu i razgovarajte sa lekarom ili farmaceutom da Vam pomognu u otkrivanju iritansa koji mogu da Vam smetaju.

Alergeni

Životinjski produkti

Neki ljudi su alergični na fragmente kože, osušene životinjske izlučevine nastale od pernatih i krznatih životinja.

Najbolje je:

- Nemojte držati kućne ljubimce u Vašem okruženju, naročito one sa krznom i perjem.
- Ukoliko niste u mogućnosti da ih držite napolju, bar pokušajte da:
- Uvek držite kućne ljubimce van spavaće sobe, i uvek držite vrata spavaće sobe zatvorenim.
 - Uklonite tepihe i nameštaj presvučen tkaninom, ako ni to nije moguće držite ljubimce podalje od njih.

Grinje

Mnogi ljudi sa dijagnozom astme su alergični na grinje. To su sitni insekti koji se nalaze u svakom domu – u dušecima, jastucima, tepisima, posteljinama, odeći, punjenim igračkama...

Ono što može da pomogne da nemate česte napade astme:

- Redovno usisavajte dušek na kome spavate.
- Perite jastuk jednom nedeljno u toploj vodi kako biste uništili grinje, pranje u hladnoj ili mlakoj vodi sa upotrebom deterdženta ili varikine takođe može da pomogne.
- Perite u toploj vodi prekrivače i čebad jednom nedeljno.
- Smanjite vlagu u prostoriji ispod 60%, od pomoći Vam mogu biti klima uređaji.
- Pokušajte da ne spavate na jastucima koji su presvučeni platnom.
- Uklonite tepihe iz spavaće sobe.
- Ne čuvajte plišane punjene igračke na krevetu ili ih perite jednom nedeljno u toploj vodi sa deterdžentom ili varikinom.

Bubašvabe

Mnogi ljudi sa astmom su alergični na osušene izlučevine i ostatke bubašvaba.

Najbolje je:

- Čuvajte hranu u zatvorenim posudama, đubre držite u zatvorenim kontejnerima.
- Za uništavanje bubašvaba koristite odgovarajuća sredstva (prilikom upotrebe spreja, ostanite van prostorije dovoljno dugo kako bi se dejstvo spreja izgubilo).

Buđ u kući

- Popravite slavine koje cure, cevi i ostale moguće izvore buđi.
- Očistite površine koje je zahvatila buđ sredstvom na bazi varikine.

Polen i buđ van kuće

Tokom sezone alergija (kada su u vazduhu velike koncentracije alergena i spora buđi) uradite sledeće:

- Zatvorite prozore.
- Ostanite u kući (ako možete) sa zatvorenim prozorima od jutra do posle podneva, tada je najveća koncentracija spora i čestica buđi u vazduhu.
- Razgovarajte sa Vašim lekarom da li treba da uzimate povećane doze antiinflamatornih lekova pre početka sezone alergija.

Iritansi

Duvanski dim

- Ako ste pušač, razgovarajte sa lekarom ili farmaceutom kako da prestanete da pušite, zamolite članove Vaše porodice da prestanu sa pušenjem.
- Ne dozvolite pušenje u Vašoj kući.

Dim, jaki mirisi i sprejevi

- Ako je moguće nemojte koristiti šporet na drva, kerozinske lampe ili kamine.
- Ne udišite jake mirise ili sprejeve, parfeme, talk, lakove za kosu i boje.

Ostale stvari koje mogu da provociraju simptome astme su:

Usisavanje

- Zamolite nekoga da to uradi umesto Vas jednom ili dva puta nedeljno. Budite van prostorije u kojoj se usisava, i kratko nakon toga.
- Ako sami usisavate koristite masku.

Ostale stvari koje pogoršavaju astmu

- Sulfiti u hrani i pićima, nemojte piti pivo ili vino, jesti suvo voće, škampe ako vam provociraju simptome.
- Hladan vazduh: pokrijte nos i usta šalom tokom hladnih ili vetrovitih dana.
- Ostali lekovi koje koristite: obavestite Vašeg lekara ili farmaceuta koje sve lekove koristite. Lekove za prehladu, aspirin, vitamine i ostale suplemente.