

# PLAN POSTĘPOWANIA W ASTMIE

Czuję się dziś dobrze	Przyjmuję leki na astmę według schematu:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oddycham prawidłowo</li> <li>• nie kaszlę, nie mam duszności, ani świstów</li> <li>• objawy nie wybudzają mnie w nocy</li> <li>• mogę pracować i być aktywny/a fizycznie jak do tej pory</li> </ul>	Lek	Dawkowanie
	Dodatkowe leki stosowane przy wysiłku fizycznym lub narażeniu na czynniki wyzwalające objawy astmy	

Co powinienem robić do następnej wizyty u lekarza?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosować leki zgodnie z zaleceniami</li> <li>• unikać narażenia na czynniki wyzwalające objawy astmy</li> <li>• podejmować aktywność fizyczną zgodnie z ustaleniami z lekarzem</li> </ul>

Czuję się gorzej, podejrzewam zaostrzenie	Zwiększam leczenie stosowane na co dzień:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaszlę</li> <li>• oddycha mi się gorzej niż zwykle</li> <li>• mam świsty</li> <li>• czuję ściskanie w klatce piersiowej</li> <li>• objawy wpływają na moją codzienną aktywność</li> <li>• objawy budzą mnie w nocy</li> <li>• miałem/miałam narażenie na znany czynnik nasilający objawy</li> <li>• mam objawy przeziębienia</li> </ul>	Lek	Dawkowanie
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeśli objawy się zmniejszają, kontynuuję zwiększone leczenie przez...</li> </ul>	
	Jeśli objawy nawracają i/lub utrzymują się postępuję według schematu:	
	Lek	Dawkowanie
	Umawiam wizytę u lekarza prowadzącego.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gdy objawy narastają, wzywam pomoc (obszar czerwony)</li> </ul>	

Data zaostrzenia objawów:
Jakie leki zastosowałem/zastosowałam?

Czuję się bardzo źle	Wzywam pomoc medyczną
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oddycham szybko, ciężko mi nabrać powietrze</li> <li>• nie mogę prawidłowo mówić</li> <li>• czuję silny ucisk w klatce piersiowej</li> <li>• czuję zdezorientowanie lub senność</li> <li>• zastosowane dodatkowe leczenie nie pomaga</li> <li>• jestem w "żółtej strefie" od 24h i mój stan się nie poprawia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dzwonię pod 112                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ informuję, że choruję na astmę</li> <li>○ zgłaszam swoje objawy</li> </ul> </li> </ul>

Po hospitalizacji związanej z astmą zgłoszę się do swojego lekarza w ciągu tygodnia od wypisu ze szpitala.

Numer kontaktowy do mojej przychodni POZ	
--	--