

# Planul meu de acțiune în astm\*

---

## **Astmul meu este controlat dacă în nici una din ultimele patru săptămâni:**

- nu am avut – ziua, noaptea sau la efort - mai mult de două episoade de tuse, șuierat și/sau senzație de presiune la nivelul pieptului;
- nu a trebuit să-mi limitez activitatea fizică din cauza tusei, șuieratului și/sau senzației de presiune la nivelul pieptului;
- nu a trebuit să folosesc medicamentul inhalator pentru urgență mai mult de două ori pe săptămâna;
- valorile măsurate cu peakflowmetrul sunt mai mari de \_\_\_\_\_.

## **Ce trebuie să fac?**

- îmi continui tratamentul, așa cum mi-a recomandat doctorul, cu:
  - \_\_\_\_\_permanent;
  - \_\_\_\_\_la nevoie.

**Întotdeauna voi avea la mine medicamentul inhalator pentru urgență.**

## **Astmul meu se înrăutățește dacă în ultima săptămâna:**

- am avut mai mult de două episoade de tuse, șuierat și/sau senzație de presiune la nivelul pieptului, apărute ziua, noaptea și/sau la efort;
- a trebuit să-mi limitez activitatea fizică din cauza tusei, șuieratului și/sau senzației de presiune la nivelul pieptului;
- a trebuit să folosesc medicamentul inhalator pentru urgență de trei ori sau mai mult pe săptămâna;
- valorile măsurate cu peakflowmetrul sunt cuprinse între \_\_\_\_\_ și \_\_\_\_\_.

## **Ce trebuie să fac?**

- voi mări doza de medicamente inhalatorii, astfel: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;
- voi urma tratamentul cu doza mărită timp de \_\_\_\_\_zile.

**Îmi fac o programare la medicul de familie pentru a discuta despre agravarea astmului.**

\*Valabil în cazul adulților.

### **Astmul meu s-a agravat dacă:**

- mă scol noaptea și aproape în fiecare dimineață din cauza episoadelor de tuse, șuierat și/sau senzație de presiune la nivelul pieptului;
- trebuie să-mi limitez activitatea obișnuită din cauza tusei, șuieratului și/sau senzației de presiune la nivelul pieptului;
- trebuie să folosesc medicamentul inhalator pentru urgență din trei în trei ore sau mai des;
- valorile măsurate cu peakflowmetrul sunt cuprinse între \_\_\_\_\_ și \_\_\_\_\_.

### **Ce trebuie să fac?**

- voi mari doza de medicamente inhalatorii, astfel: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_sau, dacă am mărit-o anterior, voi conținuă tratamentul;
- voi lua \_\_\_\_\_mg de \_\_\_\_\_(cortizon oral);

**Voi lua legătura imediat cu medicul de familie sau pneumolog pentru a-i spune ce se întâmplă.**

### **Ce înseamnă urgența (exacerbarea) în astm?**

- dificultate extremă în respirație, care mă împiedică să vorbesc normal;
- buzele îmi devin vineții;
- îmi este frică;
- medicamentul inhalator pentru urgență mă ajută doar o perioada scurtă de timp sau deloc;
- valorile măsurate cu peakflowmetrul sunt mai mici decât \_\_\_\_\_.

### **Ce trebuie să fac?**

- stau drept și îmi păstrez calmul;
- administrez \_\_\_\_\_ pufuri, pe rând, din medicamentul inhalator de urgență. Dacă am un spacer, îl folosesc astfel: \_\_\_\_\_;
- aștept \_\_\_\_\_ minute. Dacă nu se produce nici o îmbunătățire: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;
- dacă starea de rău persistă, telefonez imediat la 112, spun că am un atac de astm și continui să îmi administrez \_\_\_\_\_ până la sosirea ambulanței.

**Întotdeauna, după un epiod de exacerbare a astmului, iau legătura cu medicul de familie pentru a vorbi despre continuarea planului de tratament și cum pot să evit astfel de episoade în viitor.**