



תוכנית הפעולה שלי לאסתמה

שם: _____ תאריך לידה: ____ / ____ / ____

דרגת חומרה: לסירוגין קלה עיקשת בינונית עיקשת חריפה עיקשת

טריגרים לאסתמה (רשימה): _____

תוצאה אישית טובה ביותר במד שיא נשיפה: _____

אזור ירוק: מצבך טוב

תסמינים: נשימה טובה - אין שיעול או צפצופים - יכול לעבוד ולשחק - ישן היטב בלילה
מד שיא נשיפה _____ (יותר מ-80% מהתוצאה האישית הטובה ביותר)

חיסון שפעת—תאריך קבלת החיסון: _____ **התאריך הבא לחיסון שפעת:** _____ **חיסון קורונה—תאריך קבלת החיסון:** _____
 תרופה/ות להשגת שליטה התרופה כמה לקחת מתי ובאיזו תדירות לקחת אותה

פעילות גופנית השתמש באלבוטרול (Albuterol)/לבלבוטרול (Levalbuterol) לחיצות, 15 דקות לפני פעילות
 בכל פעילות כאשר אתה מרגיש שאתה צריך

אזור צהוב: זהירות

תסמינים: קשיי נשימה מסוימים - שיעול, צפצופים או לחץ בחזה - קושי לעבוד או לשחק - מתעורר בלילה
מד שיא נשיפה _____ עד _____ (בין 50% ל-79% מהתוצאה האישית הטובה ביותר)

תרופה/ות להקלה מהירה אלבוטרול/לבלבוטרול לחיצות, כל 20 דקות למשך עד 4 שעות לפי הצורך
 תרופה/ות להשגת שליטה המשך ליטול תרופות אזור ירוק
 הוסף _____ שנה ל- _____

אתה אמור להרגיש טוב יותר בתוך 20-60 דקות מהטיפול להקלה מהירה. אם מצבך מחמיר או שאתה באזור הצהוב במשך יותר מ-24 שעות, אז עליך לפעול על פי הוראות האזור האדום ולטלפן מייד לרופא!

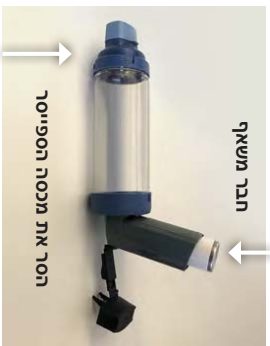
אזור אדום: קבל עזרה עכשיו!

תסמינים: קשיי נשימה רבים - לא יכול לעבוד או לשחק - מחמיר במקום להשתפר - התרופה אינה עוזרת
מד שיא נשיפה _____ (פחות מ-50% מהתוצאה האישית הטובה ביותר)

קח תרופה להקלה מהירה עכשיו! אלבוטרול/לבלבוטרול לחיצות, _____ (באיזו תדירות)
התקשר למוקד חירום 911 מייד אם קיימים סימני הסכנה הבאים:
 • קושי בהליכה/דיבור בשל קוצר נשימה
 • השפתיים או הציפורניים כחולות
 • עדיין נמצא באזור האדום לאחר 15 דקות

איש קשר בחירום שם _____ טלפון (____) - _____

ניצוד להשתמש במשאף ובספייסר



3. חבר לספייסר והסר את מכסה הספייסר



2. נער את המשאף במשך 5 שניות



1. הסר את המכסה מהמשאף



6. לחץ כליפי מטה כאן



5. סגור את השפתיים סביב הפייה



4. נשוף אוויר החוזרעוד הסוף



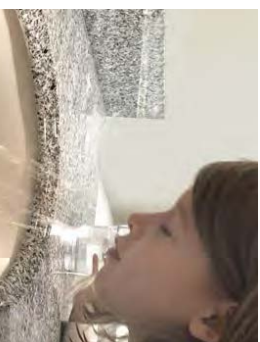
8. אם דרושה לך לחוצה נוספת של חרופה, המתן דקה אחת ואז חזור על שלבים 9-5.



8. עצור את השינה במשך 10 שניות אם אתה יכול. לאחר מכן נשוף אוויר החוצה לאט.



7. שאף פנמהלאיט ועמוק



9. יש לנשוף במים וליד רוק

משאף גזי (ומד), משאף אבקה (וקס) לעומת שיטת אינהלציה של נבול-לייזר (Neb)

שיטת אינהלציה מתאימה חשובה כאשר משתמשים בתרופות אלה.

סרקו את קוד ה-QR כדי לצפות בסרטוני הדרכה

סרטוני הדרכה



מקורות לאסתמה

- מדריך מהיר לטיפול באסתמה https://www.wuoluhth.com/files/docs/guidelines/asthma_grq.pdf
- איגוד הריאות האמריקאי www.lung.org/asthma

American Lung Association.

לסרטונים, דפי מידע, מדריכים ומקורות נוספים על אסתמה, בקרו באתר Lung.org/asthma. ניתן גם ליצור קשר עם מספל בשמה לתמיכה חנים אחד-על-אחד, בקו הסיוע בנושא ראות של אימו הריאות האמריקאי LUNGAUSA-1-800