

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!

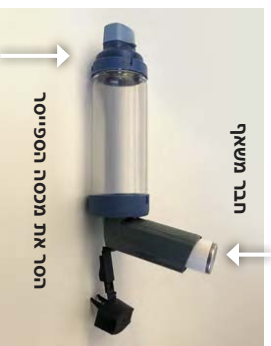
אזור אדום: קבל עזרה עכשיו!

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 כלפי מטה כאן



5. סמור את השפתיים סביב הפייה



4. נשוף אוויר החוצה עד הסוף



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



7. שאף פנימלית ועמוק



9. יש לנשוף במים ולירות

American Lung Association.

לסוסיים, דפי מידע, מדריכים ומקורות נוספים על אסתמה, בקרו באתר Lung.org/asthma

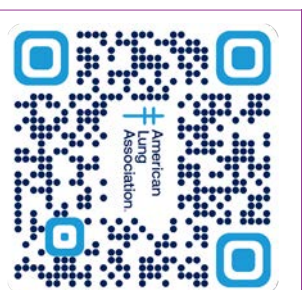
ניתן גם ליצור קשר עם מטפל בשממה לתמיכה חנים אחי-על-אחד, בקו הסיוע בנושא ראות של אימור הראות האמריקאי LUNGUSA-1-800

משאף גזי (ומדי), משאף אבקה (וקסי) לעומת שיטת אינהלציה של נבולייזר (נב)

שיטת אינהלציה מתאימה חשובה כאשר משתמשים בתרופות אלה.

סרקו את קוד ה-QR כדי לצפות בסרטוני הדרכה

סרטוני הדרכה



מקורות לאסתמה

- מדרך מהיר לטיפול באסתמה https://www.hhs.gov/files/docs/guidelines/asthma_grq.pdf
- איגוד הריאות האמריקאי www.lung.org/asthma