

PISNI NAČRT SAMOZDRAVLJENJA POSLABŠANJA ASTME

Bolnik: _____

Datum: _____

Vaša trenutna zdravila:

preprečevalci _____

olajševalci _____

drugo _____

Vaš najboljši PEF: _____

80 % PEF _____

50 % PEF _____

33 % PEF _____

Izmerite PEF in ocenite hudost znakov astme

Bodite pozorni na začetne znake poslabšanja astme: pojav ali povečanje nočne astme, zmanjšanje telesne zmogljivosti, povečane potrebe po olajševalcu ali drugo:

Začetno zdravljenje - vdihovanje olajševalca

Vaš olajševalec v vdihovalniku je: _____

Takoj ga vdihnite _____ vdihov.

Ponovite še dvakrat v 10 do 20 minutnih razmakih, pogosto merite PEF.

Vendar, če se stanje hitro poslabša - takoj v najbližjo zdravstveno ustanovo!

**Ravnajte se po intenzivnosti težav in odzivu PEF na olajševalec.
Stopnjo poslabšanja ocenite šele po uporabi olajševalca.**

PISNI NAČRT SAMOZDRAVLJENJA POSLABŠANJA ASTME

Stanje po začetni uporabi olajševalca

BLAGO POSLABŠANJE

**PEF je večji od 80 % _____
simptomi zmanjšani, učinek
olajševalca traja vsaj 4 ure.**

Nadaljujte z uporabo
olajševalca (vdih/ura):

Odmerek inhalacijskega
glukokortikoida

_____ zvečajte na _____

Še isti dan se posvetujte z zdravnikom.

ZMerno POSLABŠANJE

**PEF je 50 % do 80 % _____
simptomi enaki.**

Nadaljujte z uporabo
olajševalca (vdih/ura):

Zaužijte metilprednizolon

Takoj se posvetujte z zdravnikom.

HUDO POSLABŠANJE

**PEF je manjši od 50 % _____
simptomi naraščajo.**

Nadaljujte z uporabo
olajševalca (vdih/ura):

Zaužijte metilprednizolon

**Takoj se napotite v najbližjo ambulanto
ali bolnišnico.**

URGENTNO STANJE

**PEF je manjši od 33 % _____
hudi simptomi.**

Nadaljujte s pogostimi vdih
olajševalca (vdih/ura):

Zaužijte metilprednizolon

Če imate doma pripravljeno injekcijo
adrenalina, si jo takoj podkožno injicirajte.
**Takoj se napotite v najbližjo ambulanto
ali bolnišnico ali pokličite na številko:**
