

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΑΣΘΜΑΤΙΚΟΥ ΠΑΡΟΞΥΣΜΟΥ

Όνομα: _____ Ημερομηνία γέννησης: _____

Επαφή έκτακτης ανάγκης: _____ Τηλέφωνο: _____ Ημερομηνία: _____

ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ

ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Δεν υπάρχει βήχας, συριγμός, σφίξιμο στο στήθος ή δύσπνοια κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας
- Μπορεί να κάνει τις συνηθισμένες δραστηριότητες

Καθημερινή αγωγή

Φάρμακο

Ποσότητα

Πότε να λαμβάνεται

ΤΟ ΑΣΘΜΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΕΙ

- Βήχας, συριγμός, σφίξιμο στο στήθος ή δύσπνοια
- Ξύπνημα τη νύχτα λόγω άσθματος
- Μπορεί να κάνει κάποιες αλλά όχι όλες τις συνήθειες δραστηριότητες

1ov

Προσθέστε φάρμακο ταχείας ανακούφισης (βρογχοδιασταλτικό) και συνεχίστε τα φάρμακα της Πράσινης Ζώνης

_____ Αριθμός εισπνοών Μπορεί να επαναληφθεί κάθε _____ λεπτά
(φάρμακο ταχείας ανακούφισης) ή ☐ Νεφελοποιητή, μια φορά έως μέγιστο _____ δόσεις

Αν δεν λαμβάνετε φάρμακα της Πράσινης Ζώνης προσθέστε: _____ (φάρμακο) _____ (ποσότητα) _____ (πότε να λαμβάνεται)

2ov

Εάν τα συμπτώματα επανέλθουν στην ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ μετά από 1 ώρα με την παραπάνω αγωγή:

☐ Συνεχίστε την παρακολούθηση για να βεβαιωθείτε ότι παραμένετε στην Πράσινη Ζώνη και συνεχίστε την παρακάτω αγωγή
_____ (φάρμακο) _____ (ποσότητα) _____ (πότε να λαμβάνεται)

ή

Εάν τα συμπτώματα δεν επανέλθουν στην ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ μετά από 1 ώρα με την παραπάνω αγωγή:

☐ Πάρτε: _____ Αριθμός εισπνοών ή ☐ Νεφελοποιητή
(φάρμακο ταχείας ανακούφισης)

☐ Προσθέστε: _____ mg την ημέρα για _____ ημέρες
(κορτικοστεροειδές από το στόμα)

☐ Αναζητήστε ιατρική βοήθεια ☐ πριν ή ☐ μέσα σε _____ ώρες από τη λήψη του κορτικοστεροειδούς.

ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ

ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Έντονη δύσπνοια
- Τα φάρμακα ταχείας ανακούφισης δεν βοήθησαν
- Δεν μπορεί να κάνει τις συνήθειες δραστηριότητες
- Τα συμπτώματα παραμένουν ή χειροτερεύουν μετά από 24 ώρες στην Κίτρινη Ζώνη

Πάρτε αυτό το φάρμακο:

☐ _____ Αριθμός εισπνοών ή ☐ Νεφελοποιητής
(φάρμακο ταχείας ανακούφισης)

☐ _____ mg
(κορτικοστεροειδές από το στόμα)



Αναζητήστε ιατρική βοήθεια ΤΩΡΑ! Πηγαίνετε στο νοσοκομείο ή καλέστε ασθενοφόρο εάν:

- Παραμένετε στην κόκκινη ζώνη μετά από 15 λεπτά ΚΑΙ
- Δεν έχετε καταφέρει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας

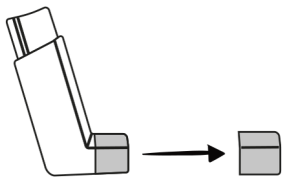
ΣΗΜΕΙΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Δυσκολία στο περπάτημα ή στην ομιλία
- Μπλε χείλη ή νύχια

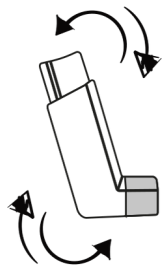


- Πάρτε _____ εισπνοές _____ (φάρμακο ταχείας ανακούφισης)
- Πηγαίνετε ΑΜΕΣΑ στο νοσοκομείο ή καλέστε ασθενοφόρο

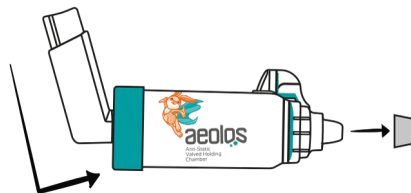
ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ



1. Αφαιρέστε το καπάκι από τη συσκευή εισπνοών



2. Ανακινήστε τη συσκευή εισπνοών για 5 δευτερόλεπτα



3. Εφαρμόστε σταθερά την δοσιμετρική συσκευή (MDI) στο πίσω μέρος του αεροθαλάμου (αφαιρέστε το καπάκι από το επιστόμιο του αεροθαλάμου)



4. Εκπνεύστε μέχρι το τέρμα



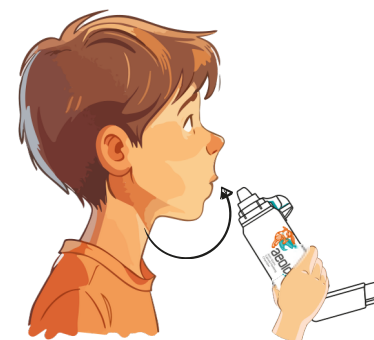
5. Κλείστε τα χείλη γύρω από το επιστόμιο



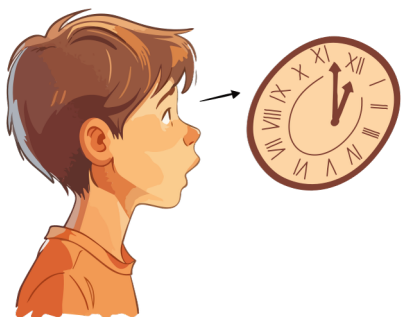
6. Πιέστε εδώ προς τα κάτω



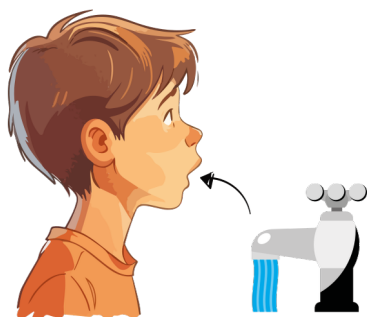
7. Εισπνεύστε βαθιά, αργά από το στόμα



8. Κρατήστε την αναπνοή σας για 10 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ, αν μπορείτε. Στην συνέχεια εκπνεύστε αργά από την μύτη



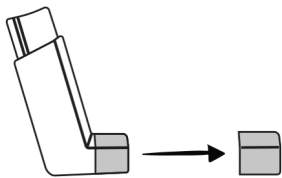
9. Εάν χρειάζεστε άλλη μια εισπνοή φαρμάκου, περιμένετε 1 ΛΕΠΤΟ και επαναλάβετε τα βήματα 5-8.



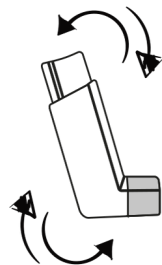
10. Ξεπλύνετε με νερό χωρίς να το καταπιείτε



Ο αεροθάλαμος πρέπει να αντικαθίσταται μετά από 12 μήνες χρήσης



1. Αφαιρέστε το καπάκι από τη συσκευή εισπνοών



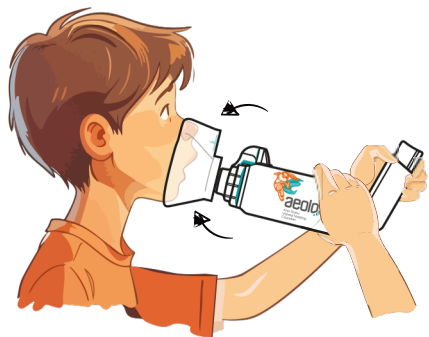
2. Ανακινήστε τη συσκευή εισπνοών για 5 δευτερόλεπτα



3. Εφαρμόστε σταθερά την δοσιμετρική συσκευή (MDI) στο πίσω μέρος του αεροθαλάμου



4. Εκπνεύστε μέχρι το τέρμα (εφόσον ο ασθενής συνεργάζεται)



5. Εφαρμόστε την μάσκα στο πρόσωπο έτσι ώστε να καλύπτει επαρκώς την μύτη και το στόμα. Βεβαιωθείτε ότι έχει εφαρμόσει σωστά και δε θα προκύψουν απώλειες

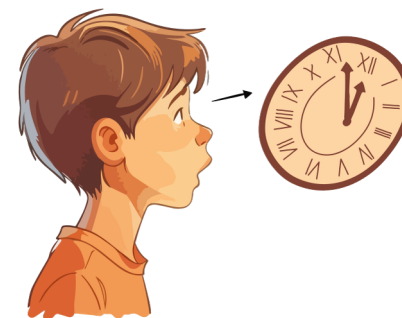


6. Πιέστε εδώ προς τα κάτω

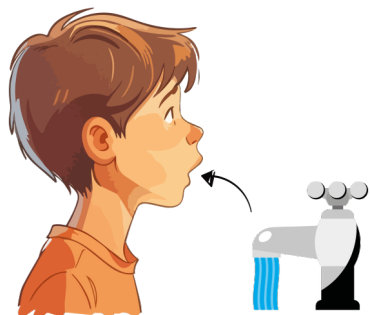


ο δείκτης ροής κινείται προς τον ασθενή επιβεβαιώνοντας ότι η εισπνοή γίνεται σωστά

7. Εισπνεύστε αργά με 4-5 ανάσες (εκπνεύστε μέσα στην μάσκα κατά τη διάρκεια της χορήγησης)



8. Εάν χρειάζεστε άλλη μια εισπνοή φαρμάκου, περιμένετε 1 ΛΕΠΤΟ και επαναλάβετε τα βήματα 5-7.



9. Ξεπλύνετε με νερό χωρίς να το καταπιείτε



Ο αεροθάλαμος πρέπει να αντικαθίσταται μετά από 12 μήνες χρήσης

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΑΠΟ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΥΝ ΤΟ ΑΣΘΜΑ

Ακολουθούν οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε την έκθεση του παιδιού σε παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν κρίση άσθματος.

Σημειώστε ✓ όσα ισχύουν για το παιδί σας και συζητήστε τα με τον παιδίατρο του.

Η αποφυγή αλλεργιογόνων και ερεθιστικών ουσιών είναι σημαντικό κομμάτι της συνολικής φροντίδας του παιδιού με άσθμα.

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ

☐ Ακάρεα της σκόνης

Τα ακάρεα ζουν στη σκόνη, στα στρώματα, μαξιλάρια, χαλιά, υφασμάτινα έπιπλα και λούτρινα παιχνίδια.

Για να τα μειώσετε:

- Χρησιμοποιήστε καλύμματα για στρώματα και μαξιλάρια που δεν επιτρέπουν στα ακάρεα να περνούν μέσα.
- Πλένετε τα σεντόνια και τις μαξιλαροθήκες κάθε εβδομάδα με ζεστό νερό.
- Χρησιμοποιήστε ηλεκτρική σκούπα με φίλτρο HEPA.
- Διατηρήστε τη σχετική υγρασία στο σπίτι κάτω από 60% (με αφυγραντήρα ή κλιματισμό).

☐ Κατσαρίδες και τρωκτικά

Τα περιττώματά τους μπορεί να προκαλέσουν κρίση άσθματος.

Για να τα αποφύγετε:

- Φυλάξτε τρόφιμα και σκουπίδια σε καλά κλειστά δοχεία.
- Καθαρίζετε συχνά τους πάγκους και τις επιφάνειες της κουζίνας.
- Χρησιμοποιήστε παγίδες ή δολώματα για κατσαρίδες.
- Αν χρησιμοποιήσετε σπρέι για έντομα, κρατήστε το παιδί εκτός δωματίου μέχρι να φύγει η μυρωδιά

☐ Τρίχωμα ζώων

Κάποια παιδιά έχουν αλλεργία σε ζώα με τρίχωμα (σκύλους, γάτες, κουνέλια κλπ.).

Αν έχετε κατοικίδιο:

- Περιορίστε το σε συγκεκριμένους χώρους του σπιτιού (όχι στο υπνοδωμάτιο του παιδιού).
- Κάντε συχνό μπάνιο και βούρτσισμα στο ζώο.
- Αερίζετε τακτικά το σπίτι.

☐ Μούχλα

Η μούχλα μπορεί να προκαλέσει κρίση άσθματος.

Για να την αποφύγετε:

- Ελέγχετε για σημάδια υγρασίας ή μούχλας στο σπίτι (ιδίως σε μπάνια και κουζίνα).
- Καθαρίζετε τη μούχλα με γάντια και αερισμό του χώρου ή ζητήστε επαγγελματική βοήθεια.
- Μειώστε την υγρασία με αφυγραντήρα ή ανοιχτά παράθυρα.

☐ Γύρη και εξωτερική μούχλα

Όταν τα επίπεδα γύρης ή μούχλας είναι υψηλά:

- Κρατήστε τα παράθυρα του σπιτιού και του αυτοκινήτου κλειστά.
- Προτιμήστε να μένετε μέσα από αργά το πρωί έως το απόγευμα.
- Όταν το παιδί επιστρέψει απ' έξω, αλλάξτε τα ρούχα του και πλύνετε το πρόσωπο και τα χέρια του.
- Συζητήστε με τον γιατρό αν χρειάζεται να ξεκινήσει προληπτική αγωγή πριν από την εποχή των αλλεργιών.

ΕΡΕΘΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

☐ Καπνός τσιγάρου

Ο καπνός είναι ένας από τους πιο ισχυρούς ερεθιστικούς παράγοντες για το παιδικό άσθμα.

- Μην καπνίζετε μέσα στο σπίτι ή στο αυτοκίνητο.
- Ζητήστε από τους συγγενείς και φίλους να μην καπνίζουν κοντά στο παιδί.
- Αν καπνίζετε, ζητήστε βοήθεια για διακοπή

☐ Καπνός, έντονες οσμές και σπρέι

- Αποφύγετε τη χρήση τζακιού, σόμπας ξύλου ή θυμιάματος.
- Περιορίστε τη χρήση αρωμάτων, σπρέι μαλλιών ή αποσμητικών χώρου.
- Εξαερίζετε πάντα καλά την κουζίνα, ειδικά όταν χρησιμοποιείτε αέριο.

☐ Σκούπισμα και καθαριότητα

- Αν είναι δυνατόν, αφήστε κάποιον άλλον να σκουπίζει το σπίτι και κρατήστε το παιδί σε άλλο δωμάτιο.
- Αν πρέπει να το κάνετε εσείς, χρησιμοποιήστε σκούπα με φίλτρο HEPA.
- Αποφύγετε τη χρήση καθαριστικών με έντονα αρώματα.

☐ Άλλοι παράγοντες

- Ορισμένες τροφές (π.χ. αποξηραμένα φρούτα, πατάτες, γαρίδες ή αναψυκτικά με θειώδη) μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα σε ευαίσθητα παιδιά.
- Ο κρύος αέρας μπορεί να επιδεινώσει το άσθμα· φροντίστε το παιδί να καλύπτει τη μύτη και το στόμα του με κασκόλ τις πολύ κρύες ή ανεμώδεις μέρες.
- Ορισμένα φάρμακα (όπως ασπιρίνη ή β-αναστολείς, ακόμη και κολλύρια για τα μάτια) μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα· ενημερώστε πάντα τον γιατρό για όλα τα φάρμακα που λαμβάνει το παιδί.