



ASTMAS RĪCĪBAS PLĀNS

visur un vienmēr ņemiet sev līdzi

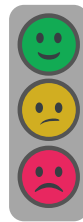
Pacients: _____

Dzimšanas datums: _____

Rīcības plans pārskatīts: _____ (datums)

Ārsts: _____

Luksofors- palīdzēs Tev izvēlēties astmas medikamentus



viss kārtībā - lieto ikdienas terapiju!

uzmanies! - sāc glābjošo inhalatoru!

bīstami!!! - griezies pie ārsta!

JA ASTMA IR LABI KONTROLĒTA (zaļā zona)

Tu lieto glābjošo medikamentu retāk kā 3 reizes nedēļā, Tev nav jāmostas naktī astmas dēļ un astma neierobežo Tavas ikdienas aktivitātes (t.sk., sportiskās)



Uzturošā terapijā ārstējošais medikaments ir: _____ (nosaukums) _____ (stiprums)

Lieto pa _____ (pūtieni/tablete) _____ reizes dienā **KATRU DIENU**

Lieto krājtelpu kopā ar uzturošo medikamentu

SABA ir: _____ (nosaukums) _____ (stiprums)

Lieto pēc vajadzības pa 2-4 pūtieniem, lai atvieglotu astmas simptomus tādus, kā sēkšana, klepus vai elpas trūkums

Lieto krājtelpu kopā ar uzturošo medikamentu

Citi medikamenti: _____ (nosaukums) _____ (stiprums)

Pirms fiziskas aktivitātes lieto: _____ (nosaukums) _____ (stiprums)

JA ASTMA PASLIKTINĀS (dzeltenā zona)

- Tev nepieciešams glābjošais medikaments **BIEŽĀK** kā 2x nedēļā,
- Tu mosties naktīs un Tev ir ierobežotas ikdienas aktivitātes (t.sk., sportiskās),
- Tu esi apaukstējies, runā frāzēs, labprātāk sēdi nekā atrodies guļus, ir biežāka vai apgrūtināta elpošana



Turpini uzturošā terapijā **ārstējošo medikamentu:** _____ (nosaukums) _____ (stiprums)

Lieto pa _____ (pūtieni/tablete) _____ reizes dienā **KATRU DIENU**

Lieto krājtelpu kopā ar uzturošo medikamentu

Sazinies ar savu ārstu

Lieto glābjošo medikamentu (ar krājtelpu): _____ (nosaukums) _____ (stiprums)

- Lieto pēc vajadzības pa 2-4 pūtieniem, lai atvieglotu astmas simptomus tādus, kā sēkšana, klepus vai elpas trūkums.
- Ja pēc pirmajiem 2-4 pūtieniem nav efekta, turpini pa 2-4 pūtieniem ik 20 minūtes pirmās stundas laikā.
- Ja stundas laikā novēro labošanos un simptomi mazinās, SABA lietošanas biežumu samazina un, stāvoklim labojoties, atceļ.
- Ja simptomi izzūd (un PEF normalizējas), stāvoklis ir stabilizējies un var turpināt zaļās zonas plānu.
- Ja SABA jālieto biežāk kā 2 reizes nedēļā, vai ilgāk kā 24 stundas, tad sazinies ar savu ārstu.
- Ja stundas laikā labošanos nenovēro, rīkojieties pēc sarkanās zonas plāna.

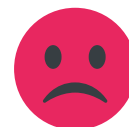
Citi ieteikumi (piem., citi medikamenti, izvairīšanās no kairinātāja utml):

Prednizolons _____ (stiprums) _____ reizes dienā _____ (dienu skaits) (1-2 mg/kg (max 40mg))

Lieto pa _____ tabletei/sīrupa _____ reizes dienā _____ (skaits) dienas

JA IR ASTMAS IZTEIKTA PASLIKTINĀŠANĀS (sarkanā zona)

- Tev nepieciešams glābjošais medikaments ik 3-4 stundas vai biežāk, elpošana ir apgrūtināta, bieži mosties astmas simptomu dēļ,
- Pastiprinās elpas trūkums, ir grūti runāt, nevari izveidot teikumu, tver gaisu, sēdi noliecies uz priekšu, esi satraukts,
- ir paātrināta elpošana, PEF ≤ 50% no ikdienas normas, esi bāls, kluss, ir samazināta apziņa



Lieto glābjošo medikamentu (ar krājtelpu) **pa 4 pūtieniem ik 20 minūtes pirmās stundas laikā. Ja nav labošanās, vērsies pēc palīdzības!**

Lieto prednizolonu (1-2 mg/kg (max 40mg)): _____ (nosaukums) _____ (stiprums)

Lieto prednizolonu (1-2 mg/kg (max 40mg)): _____ (nosaukums) _____ (stiprums)

Lieto pa _____ tabletei/sīrupa _____ reizes dienā _____ (skaits) dienas

NEKAVĒJIES! Zvani savam ārstam / izsauciet **ĀTRO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU 112** vai **113** vai griezies NMPD