

Plani i vetë-menaxhimit të COPD (Sëmundje pulmonare obstruktive kronike)

Emri _____

Data _____

Mos pini duhan dhe shmangni duhanin e dorës së dytë.

Zona Jeshile: Nën kontroll

- ✓ Marr frymëmarrje lehtësisht pa kollë ose vështirësi në frymëmarrje.
- ✓ Nuk gulçoj.
- ✓ Nuk kam shtrëngim të krahavorit.
- ✓ Nuk kam nevojë të ul nivelin e aktivitetit tim, sepse jam në gjendje të ruaj nivelin tim të aktivitetit normal.



Jeshilja do të thotë se:

- ✓ Duhet të vazhdoj të marr ilaçet sipas rekomandimit.
- ✓ Duhet të vazhdoj aktivitetin e rregullt brenda kufijve të tolerimit.
- ✓ Duhet të ndjek një dietë me pak kripë.
- ✓ Duhet të mbaj oksigjen, nëse mjeku më jep recetë.
- ✓ Duhet të respektoj të gjitha takimet me mjekun.

Zona e Verdhë: Paralajmërim

- ✓ Kam rritje të kollës dhe/ose gëlbasës dhe simptomave.
- ✓ Kam rritje të vështirësisë së frymëmarrjes me nivelin tim të zakonshëm të aktivitetit.
- ✓ Kam rritur sasinë e medikamenteve që përdoren për të dhënë një çlirim të shpejtë.
- ✓ Kam pasur një ndryshim në nivelin të zakonshëm të energjisë— rritje të lodhjes ose shqetësimit.
- ✓ Më duhen më shumë jastëkë për të fjetur.
- ✓ Kam nyje të ënjtura të këmbëve më shpesh se zakonisht.
- ✓ Kam shtrëngim krahavori.



E verdha do të thotë se:

- ✓ Duhet të vazhdoj të marr çdo ditë medikamentet.
- ✓ Duhet të përdor oksigjen, nëse ma jep mjeku me recetë.
- ✓ Duhet të kontaktoj mjekun, infermieren ose infermieren që ju vjen në shtëpi për të diskutuar ndryshimin tim të simptomave dhe përshtatjen e mundshme të mjekimit.

Kontakti i mjekut:

Doktori: _____

Telefon: _____

Zona e Kuqe—Alarm Mjekësor!

- ✓ Kam vështirësi të vazhdueshme në frymëmarrje, dhimbje krahavori ose shtrëngim krahavori.
- ✓ Kam vështirësi në frymëmarrje, gulçim ose shtrëngim krahavori në gjendje qetësie.
- ✓ Kam rrahje të rritura ose të çrregullta zemre.
- ✓ Kam temperaturë ose të dridhura.
- ✓ Më duhet të fle ulur ose në karrige.
- ✓ Kam ndryshime në ngjyrën e lëkurës, shtresat e thonjve ose i kam buzët gri ose blu.
- ✓ Jam i hutuar ose nxjerr gjak kur kollitem.



E kuqja do të thotë se:

- ✓ **Duhet të vepro!**
- ✓ **Duhet të shkoj në urgjencë ose të telefonoj menjëherë 9-1-1!**

Shoqata Amerikane e Mushkërisë. Plani i Veprimit COPD. <https://www.lung.org/getmedia/c7657648-a30f-4465-af92-fc762411922e/fy20-ala-copd-action-plan.pdf>
Instituti Kombëtar i Zembrës, Mushkërisë dhe Gjakut. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/copd>

Ky material u përgatit nga Shërbimet e Plakjes dhe Paafhtësisë dhe u përshtat për përdorim Grupi Këshillimor i Shërbimeve Shëndetësore (HSAG) dhe Kontraktori Spitalor për Punësimin e Cilësisë (HQIC), sipas kontratës me Qendrat e Shërbimeve Medicare & Medicaid (CMS), një agjenci e Departamentit Amerikan për Shërbimet Shëndetësore dhe Njerëzore. Përbajtja e paraqitur nuk paraqet domosdoshmërisht politikën CMS. Nr. i publikimit XS-HQIC-XT-04072021-04

Ky informacion është vetëm për qëllim edukativ. HSAG nuk paraqet ose garanton që ky informacion është i zbatueshëm për cilindo kujdes ose trajtim të veçantë të pacientit. Kjo përbajtje nuk përbën këshillë mjekësore nga mjeku dhe nuk përdoret për të zëvendësuar një trajtim ose këshillë nga një mjek praktikant ose ofruar tjetër i kujdesit shëndetësor.

