

# Plani i vetë-menaxhimit të astmës

Emri: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Çdo ditë—synimi juaj personal i “peak flow” (qarkullimi i ajrit në pikun e tij): \_\_\_\_\_

Mos pini duhan dhe shmangni duhanin e dorës së dytë.

## Zona Jeshile: Pa probleme

Nëse:

- ✓ Nuk keni vështirësi në frymëmarrje
- ✓ Jeni i aftë të kryeni aktivitetet e zakonshme
- ✓ Nëse përdoret një matës “peak flow”: “Peak flow”: më shumë se \_\_\_\_\_ (80% ose më shumë nga “peak flow” im më i mirë)
- ✓ “Peak flow” im më i mirë: \_\_\_\_\_



## Çfarë kuptimi mund të ketë kjo:

- ✓ Simptomat tuaja janë nën kontroll
- ✓ Vazhdoni të merrni mjekim tuaj të kontrolluar siç ju është kërkuar
- ✓ Vazhdoni të monitoroni “peak flow”
- ✓ Respektoni të gjitha takimet me mjekun

## Zona e Verdhë: Paralajmërim

Nëse keni **ndonjë** nga të mëposhtmet:

- ✓ Kollë, gulçim, shtrëngim kraharori ose vështirësi në frymëmarrje
- ✓ Ngritja natën për shkak të astmës
- ✓ Mund të bëni disa, por jo të gjitha aktivitetet e zakonshme
- ✓ “Peak flow”: \_\_\_\_ deri \_\_\_\_ (50–80% nga “peak flow” im më i mirë)
- ✓ Çdo gjë tjetër e pazakontë që ju shqetëson



## Çfarë kuptimi mund të ketë kjo:

- ✓ Gjendja juaj me astmën po përkeqësohet
- ✓ Mund t’ju duhet një përshtatje e mjekimit
- ✓ Eliminim i shkaktarëve
- ✓ Ndalimi i ushtrimeve të mundimshme
- ✓ Shtoni mjekim qetësues: \_\_\_\_\_

**Telefononi mjekun, infermierin ose infermierin që ju vjen në shtëpi**

Emri: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Udhëzimet: \_\_\_\_\_

## Zona e Kuqe—Ndalni dhe mendoni!

Nëse keni **ndonjë** nga të mëposhtmet:

- ✓ Shumë vështirësi në frymëmarrje, probleme me ecjen dhe të folurit për shkak të vështirësisë në frymëmarrje ose ngjyra e lëkurës është e zbehtë ose gri.
- ✓ Mjekimet për qetësim të shpejtë nuk kanë ndihmuar
- ✓ Nuk mund të kryej aktivitetet e zakonshme ose simptomat janë të njëjta ose përkeqësohen pas 24 orësh në zonën Paralajmërim i Verdhë
- ✓ “Peak flow”: më pak se \_\_\_\_\_ (50% nga “peak flow” im më i mirë)
- ✓ Thonjtë ose buzët i kam të mavijosura



## Çfarë kuptimi mund të ketë kjo:

- ✓ **Nëse keni ndonjë nga simptomat e Zonës së Kuqe, telefononi 9-1-1 dhe njoftoni menjëherë mjekun**

Emri i mjekut: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Shoqata Amerikane e Mushkërisë. file:///C:/Users/pcruz/Downloads/asthma-action-plan-2020.pdf

Ky material u përgatit nga Shërbimet e Plakjes dhe Paafhtësisë dhe u përshtat për përdorim me lejen e Grupit Këshillimor të 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. Përmbajtja e paraqitur nuk paraqet domosdoshmërisht politikën CMS. Nr. i publikimit XS-HQIC-XT-04072021-01

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 përmbajtje nuk përbën këshillë mjekësore nga mjeku dhe nuk përdoret për të zëvendësuar një trajtim ose këshillë nga një mjek praktikant ose ofruer tjetër i kujdesit shëndetësor.

