

Piano di autogestione dell'asma

Nome: _____

Data: _____

Ogni giorno—il tuo obiettivo personale del picco di flusso: _____

Non fumare ed evita il fumo di seconda mano.

Area verde: cessato allarme

Se hai:

- ✓ Niente respiro corto
- ✓ Capacità di fare le attività consuete
- ✓ Se viene usato un misuratore del picco di flusso:
Picco di flusso: più di _____
(80% o più del mio picco di flusso migliore)
- ✓ Il mio picco di flusso migliore: _____



Cosa potrebbe significare ciò:

- ✓ I tuoi sintomi sono sotto controllo
- ✓ Continua a prendere il tuo farmaco di controllo come ordinato
- ✓ Continua a monitorare il picco di flusso
- ✓ Mantieni tutti gli appuntamenti con il medico

Area gialla: cautela

Se hai **qualcuno** dei seguenti:

- ✓ Tosse, rantolo, tensione nel petto o respiro corto
- ✓ Ti svegli di notte per via dell'asma
- ✓ Puoi fare alcune, ma non tutte, attività consuete
- ✓ Picco di flusso: ____ a ____ (50–80% del mio picco di flusso migliore)
- ✓ Qualsiasi altra cosa insolita che ti infastidisce



Cosa potrebbe significare ciò :

- ✓ Il tuo asma sta peggiorando
- ✓ Potresti aver bisogno di un adattamento della medicina
- ✓ Elimina le cause scatenanti
- ✓ Smetti esercizi pesanti
- ✓ Aggiungere medicine per il sollievo: _____

Chiama il tuo medico, infermiere/a, o infermiere/a a domicilio.

Nome: _____

Telefono: _____

Istruzioni: _____

Area rossa—Fermati e pensa!

Se hai **qualcuno** dei seguenti:

- ✓ Respiro molto corto, difficoltà a camminare e a parlare per via del respiro corto, o il colore della pelle è pallido o grigio
- ✓ I medicinali per il sollievo immediato non hanno aiutato
- ✓ Non posso fare le attività consuete o i sintomi sono gli stessi o peggiorano dopo 24 ore nell'Area di cautela gialla
- ✓ Picco di flusso: meno di ____ (50% del mio picco di flusso migliore)
- ✓ Le unghie o le labbra sono blu



Cosa potrebbe significare ciò :

- ✓ **Se hai dei sintomi dell'Area rossa, chiama il 9-1-1**
E informa subito il tuo medico

Nome del medico: _____

Telefono: _____

American Lung Association (Associazione americana per i polmoni). file:///C:/Users/pcruz/Downloads/asthma-action-plan-2020.pdf

Questo materiale è stato preparato da Aging and Disability Services (Servizi per Invecchiamento e Disabilità), e adattato per l'uso con permesso dall'Health Services Advisory Group (HSAG, Gruppo consultivo per i servizi sanitari) Hospital Quality Improvement Contractor (HQIC, Terzista per il miglioramento della qualità degli ospedali), su contratto con i Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS, Centri per i servizi Medicare & Medicaid), un ente degli U.S. Department of Health and Human Services (Dipartimento statunitense della salute e dei servizi umani). I contenuti presentati non riflettono necessariamente la politica CMS. Pubblicazione N. XS-HQIC-XT-04072021-01

Queste informazioni sono intese solo per fini educativi. HSAG non rappresenta o garantisce che queste informazioni siano applicabili a qualsiasi cura o trattamento del paziente. Questo contenuto non costituisce suggerimento medico da parte di un medico e non è usato come un sostituto per il trattamento o il suggerimento di un medico che pratica o di un altro operatore sanitario.

