

# Piano di autogestione della BPCO

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Non fumare ed evitare fumo di seconda mano.

## Area verde: in controllo

- ✓ Respiro facilmente senza tosse o respiro corto.
- ✓ Non sto ansimando.
- ✓ Non sto sentendo tensione al petto.
- ✓ Non ho bisogno di diminuire il mio livello di attività perché sono capace di mantenere il mio livello di attività normale.



## Verde significa che devo:

- ✓ Continuare a prendere la mia medicina come ordinato.
- ✓ Continuare l'attività regolare come tollerata.
- ✓ Seguire una dieta a basso contenuto di sale.
- ✓ Indossare l'ossigeno se prescritto
- ✓ Mantenere tutti gli appuntamenti con il medico.

## Area gialla: cautela

- ✓ Ho un aumento della tosse e/o dell'espettorato e sintomi.
- ✓ Ho un aumento del respiro corto con il mio livello di attività consueto.
- ✓ Ho aumentato la quantità di medicine per il sollievo immediato usate.
- ✓ Ho avuto un cambiamento nel mio consueto livello di energia— aumento della stanchezza o agitazione.
- ✓ Ho bisogno di più cuscini per dormire.
- ✓ Ho caviglie gonfie più spesso del solito.
- ✓ Ho tensione al petto.



## Giallo significa che devo:

- ✓ Continuare a prendere le medicine giornaliere.
- ✓ Usare l'ossigeno, se prescritto.
- ✓ Contattare il mio medico, infermiere/a, o infermiere/a a domicilio per discutere il mio cambiamento nei sintomi e possibile regolazione della medicina.

### Contatto del medico:

Medico: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

## Area rossa—allarme medico!

- ✓ Ho respiro corto, dolore al petto o tensione al petto non continui.
- ✓ Ho respiro corto, ansimo, o tensione al petto in uno stato di riposo.
- ✓ Ho un battito cardiaco aumentato o irregolare.
- ✓ Ho febbre o brividi.
- ✓ Devo dormire sedendomi o su una sedia.
- ✓ Ho cambiamenti nel colore della mia pelle, letti ungueali, o le mie labra sono grigie o blu.
- ✓ Sto provando confusione o sto tossendo con emissione di sangue.



## Rosso significa che devo:

- ✓ **Agire!**
- ✓ **Andare al Pronto Soccorso o chiamare il 9-1-1 immediatamente!**

American Lung Association (Associazione americana per i polmoni). Piano d'azione BPCO. <https://www.lung.org/getmedia/c7657648-a30f-4465-af92-fc762411922e/fy20-ala-copd-action-plan.pdf>

National Heart, Lung, and Blood Institute (Istituto nazionale per cuore, polmoni e sangue). <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/copd>

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-04072021-04

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.

