

نام برنامه اقدامات آسم برای: _____ تاریخ: _____

نام پزشک: _____ شماره پزشک: _____

محرك‌های آسم من: _____

* کیفیت کنترل آسم ممکن است با شیوه کنترل علائم، با پیک فلومتر یا ترکیبی از هر دو سنجیده شود.

چه کاری باید انجام دهم تا بدون علائم باقی بمانم

اقدامات

- از محرك‌های آسم دوری کنید • داروها را مطابق با دستور تجویز شده مصرف کنید:

پاف/دوز بار/روز	دارو

آرامبخش (در صورت نیاز)

پاف/دوز بار/روز	دارو

پیک فلومتر را بررسی کنید بار در هر (روز/هفته)

منطقه سبز:

آسم من به خوبی کنترل شده است*

- در طول روز یا شب هیچ سرفه، خس خس، تنگی قفسه سینه یا تنگی نفس ندارم.
- در حین ورزش هیچ علامتی ندارم.
- من می‌توانم تمام فعالیت‌های معمول خود را انجام دهم.
- نیازی به مرخصی گرفتن از کار ندارم.
- من برای علائم به ≥ 2 بار در هفته به اینها آرامبخش نیاز دارم.

عدد قرائت شده توسط پیک فلومتر: _____ تا _____
(80% - 100% بهترین عدد شخصی)

چطور می‌توانم به منطقه سبز برگردم

اقدامات

- داروها را مطابق با دستور تجویز شده مصرف کنید:

پاف/دوز بار/روز	دارو

آرامبخش (در صورت نیاز)

پاف/دوز بار/روز	دارو

پیک فلومتر را بررسی کنید بار در هر (روز/هفته)

اگر علائم و پیک فلومتر من پس از 1 ساعت به سطح منطقه سبز بازگردد، به نظارت بر علائم ادامه می‌دهم تا مطمئن شوم در منطقه سبز باقی می‌مانم.

یا اگر علائم و پیک فلومتر من در عرض 1 ساعت به سطح منطقه سبز برنگردد، این کارها را انجام خواهم داد:

مصرف داروی آرامبخش

پاف/دوز بار/روز	دارو

مصرف استروئید خوراکی

تکرار	بار در روز

میلیگرم قرص در یک نوبت

و سپس تکرار هر روز صبح به مدت _____ روز

تماس با پزشک

منطقه زرد:
علائم آسم دارم

اقدام کنید - بازگشت بیماری

- در طول روز، هنگام ورزش یا در طول شب، سرفه یا خس خس سینه یا تنگی قفسه سینه یا تنگی نفس دارم.
- احساس می‌کنم دارم سرما می‌خورم یا به آنفولانزا مبتلا شده‌ام.
- من می‌توانم برخی و نه همه از فعالیت‌های معمول خود را انجام دهم.
- من از اینها آرامبخش خود < 2 بار در هفته برای علائم بیماری استفاده می‌کنم.

عدد قرائت شده توسط پیک فلومتر: _____ تا _____
(50% - 79% بهترین عدد شخصی)



منطقه قرمز: خطر!

اقدام کنید - کمک بگیرید

- تنگی نفس شدید دارم.
- نمی‌توانم فعالیت های معمول خود را انجام دهم.
- داروی آرام‌بخش سریع من کمکی نمی‌کند.
- علائم بعد از 24 ساعت در ناحیه زرد تغییری نکرده یا بدتر شده است.

عدد قرائت شده توسط پیک فلومتر: _____ تا _____
(>50% بهترین عدد شخصی)



کاری که باید بکنم

اقدامات

مصرف داروی آرام‌بخش

پاف/دوز بار/روز دارو

--	--	--

تکرار _____ بار

مصرف استروئید خوراکی

--	--	--

قرص در یک نوبت میلیگرم

تماس با پزشک

--

اگر نتوانم به پزشکم برسم و بعد از 15 دقیقه هنوز در منطقه قرمز قرار دارم باید به بخش اورژانس بروم. با **911** تماس بگیرید یا

--

شماره‌های دیگری که می‌توانم با آنها تماس بگیرم

شرایط اضطراری

علائم

- به دلیل تنگی نفس در راه رفتن و صحبت کردن مشکل دارم.
- لب‌ها یا نوک انگشتانم آبی است.

اقدامات

- برای درخواست آمبولانس با 911 تماس بگیرید.
- در راه بیمارستان به هر اندازه که لازم بود از داروی آرام‌بخش استفاده شود.

برای تماس با BC Health Link شماره 1-8-1-8 را بگیرید. شما می‌توانید در تمام طول 24 ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته با یک پرستار صحبت کنید و یک داروساز نیز هر روز از ساعت 5 تا 9 شب در دسترس است. خدمات ترجمه به 144 زبان مختلف موجود است.