

1 વર્ષની વયની ઉપરના નાના બાળકો - બચ્ચાઓ



તમે જ્યારે દરેક વખતે જીપી (GP) સર્જરિ (અથવા હોસ્પિટલમાં) ડોક્ટર કે નર્સને મળવા જાઓ ત્યારે આ પ્લાન તમારી સાથે રાખશો. આ પ્લાન એસ્મા કે વીઝવાળા (શ્વાસ લેતા અવાજ) દરદીઓ માટે છે - તમારા જીપી GP/ડોક્ટર (અથવા નર્સ) તે ભરી અને તમારા દમને અંકુશમાં રાખતી જુદી દવાઓ વિષે ખુલાસો કરશે. જ્યારે તમારો દમ કે વીઝીંગ અવાજ વધારે બગડતો થાય તે ઓળખી અને શું કરવાનું રહે તે બતાવશે. શરૂઆતના પગલાથી, ઘણું કરીને ગંભીર બનાવો અટકાવી શકાય.

કૃપા કરી નીચેની વિગતો પ્રિન્ટ કરો (અને/ અથવા લેબલ ચોટાડો):

દરદીનું નામ..... જન્મતારીખ..... /..... /.....

GP સર્જરિ ટેલિફોન.....

GP / એસ્માનર્સ.....

અને/અથવા હોસ્પિટલ ડોક્ટર / એસ્માનર્સ.....

ફોર્મ પૂર્ણ કર્યાની તારીખ..... /..... /..... પ્રેક્ટિશનલનું નામ.....

પ્રેક્ટિશનલની સહી..... રિવ્યૂ માટેની તારીખ..... /..... /.....

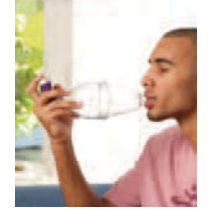
એસ્મા ઈનહેલર સાથે સ્પેસરના ઉપયોગ માટે પ્રમાણભૂત કૌશલ્ય (ટેકનિક) (દબાણવાળા મીટરના માત્રાની યુક્તિ- સાધન):

મુખવટા (માસ્ક) સાથે યોગ્ય કદના સ્પેસરની પસંદગી કરો (અથવા માઉથપીસ જો બાળક >4 વર્ષ હોય અને સારી ટેકનિક સાથે અને મહત્વપૂર્ણરીતે શ્વાસ લઈ શકતું ન હોય)



- 1 ઈનહેલર ખરાબર હલાવી અને કેપ દૂર કરો.
- 2 સ્પેસરના ખુલ્લા રહેવાના છેડે- અંતમાં ઈનહેલરને ફીટ કરો.
- 3 સારી રીતે બંધ થયાની ખાતરી કરી, બાળકના મોઢા ઉપર મૂખવટો કે માઉથપીસ મૂકો.
- 4 એકવખત ઈનહેલરને દબાવી અને બાળકને દરેક ડોસ કે માત્રા વચ્ચે ધીરેથી 5 ટાઈડલ કે ગહનરીતે શ્વાસ લેવા દો.
- 5 ઈનહેલર દૂર કરી અને દરેક બે પફ્સ વચ્ચે હલાવો.

અનુગામી ડોસ- માત્રા માટે કદમ (સ્ટેપ્સ) 2 – 6 નું પુનરાવર્તન કરો.



A"ach label

તમારો એસ્મા (દમ) / વીઝ (અવાજ) કેવો છે? (ટ્રેકિંગ લાઈટ સલાહ)

	લક્ષણો	તમારી કાર્યવાહી:
હળવું	જો તમને / તમારા બાળકને: • કફ અને વીઝ માટે સમગ્ર દિવસે 4 કલાક કરતાં ઓછા સમયે રિલીવરના 2-6 પફ્સના ઉપયોગની જરૂર પડે પણ ઝડપથી શ્વાસ લેતું ન હોય અને રોજ-બ-રોજની પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું ચાલુ રાખી શકે, અને પૂરતા વાક્યોમાં બોલી શકતું હોય.	તમારા જીપીને મળવા બીજા દિવસની એપોઈન્ટમેન્ટ કરવા ફોન કરો. વિકલ્પમાં જો તમે તમારા જીપીનો સંપર્ક ન કરી શકો તો 24 કલાક સલાહ માટે 111 ને ફોન કરો.
મધ્યમ	જો તમને / તમારા બાળકને: • સિસોટી જેવો અવાજ (વીઝ) કાઢી અને હાંફતા હોય અને ચાલુ રિલીવરની સારવાર 4 કલાક સુધી ચાલતી ન હોય. • દિવસ- સમય અને રાતના- સમયે કફ અથવા વીઝના લક્ષણો હોય	રિલીવરના 2-10 પફ્સ આપો.. તરતજ તમારા જીપીનો સંપર્ક કરી અને તમારા બાળકને તે જ દિવસે મોઢા- મોઢ જોવા માટે એપોઈન્ટમેન્ટ બનાવો.. વિકલ્પમાં જો તમે તમારા જીપીનો સંપર્ક ન કરી શકો તો 24 કલાક સલાહ માટે 111 ને ફોન કરો.
સખત	જો તમે / તમારું બાળક વધારે પડતા હાંફતા હો: • વાતચીત/ ખાઈ અથવા પી શકતા ન હોય • દોડી અને રમી શકતા ન હોય • કફ/વીઝ અથવા હાંફવાના (બ્રેથલેસનેસ) લક્ષણો કે જે વધારે ખરાબ (વર્સ) થતા હોય • અથવા રિલીવર 4 કલાક સુધી ચાલતું ન હોય કે મદદરૂપ ન હોય	રિલીવરના 10 પફ્સ આપી અને એમ્બ્યુલન્સ આવે ત્યાં સુધી દર 10 મિનિટસે તેનું પુનરાવર્તન કરો. જો તમારા ઘરે ઓરલ Prednisolone નો પૂરવઠો (સપ્લાય) હોય તો શરૂ કરો. તાત્કાલિક મદદ માટે 999 ને અથવા 112 – (મોબાઈલમાંથી) ફોન કરો.
જીવનનો ભય	જો તમને / તમારા બાળકને: • સખત અને સતત કફ/વીઝ અથવા હાંફવાના લક્ષણો હોય • ગૂંચવાઈ જતું હોય કે ઊંઘમાં હોય • તેનો રિલીવર (બચ્ચા) ઈનહેલરનો પ્રતિભાવ આપતું ન હોય.	રિલીવરના 10 પફ્સ આપી અને એમ્બ્યુલન્સ આવે ત્યાં સુધી દર 10 મિનિટસે તેનું પુનરાવર્તન કરો. જો તમારા ઘરે ઓરલ Prednisolone નો પૂરવઠો (સપ્લાય) હોય તો શરૂ કરો. તાત્કાલિક મદદ માટે 999 ને અથવા 112 – (મોબાઈલમાંથી) ફોન કરો.



GP સર્જરિ
(અહીંયા નંબરની નોંધ કરો)

NHS 111
સાયલ 111

(24 કલાકો - 7 દિવસો
અઠવાડિયાના મળી રહેશે)

સ્કૂલ નર્સ/ હેલ્થ વિઝિટર
ટીમ
(અહીંયા નંબરની નોંધ કરો)

ઓનલાઈન સલાહ માટે: NHS Choices www.nhs.uk
(24 કલાકો - અઠવાડિયાના 7 દિવસો મળી રહેશે)

ફેમિલી ઈન્ફર્મેશન સર્વિસ: સ્થાનિક કાઉન્સિલની ગોઠવવામાં આવેલ ફેમિલિને ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડવા બધાજ વિસ્તારોમાં ઓનલાઈન સર્વિસ છે.

જો તમને ભાષામાં સપોર્ટ અથવા તરજૂમા કે ભાષાંતરની જરૂર પડે તો, કૃપા કરી તમે જે સ્ટાફના સભ્ય સાથે વાતચીત કરતા હો તેઓને જણાવો.

To feedback or for further information including how to obtain more copies of this document we have one mailbox for these queries on behalf of the South East Coast Strategic Clinical Networks area (Kent, Surrey and Sussex). Please email: CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net

આ એસ્મા / વીઝ વ્યક્તિગત એસ્મા એકશન પ્લાન છે

ઉપર જણાવેલ બાળક/યુવાન વ્યક્તિ માટે ફક્ત પૂર્ણ થયેલ વિભાગો લાગુ પડે છે.

તમારો એસ્મા અંકુશ હેઠળ હોય જો:

- તમને કોઈ લક્ષણો ન હોય – દિવસ કે રાતના (કે જેમાં વિઝીંગ, કફીંગ, હાંફ, (શોર્ટનેસ ઓફ બ્રેથ) છાતી ટાઈટ હોવાનો સમાવેશ હોય)
- લક્ષણો વગર તમારી બધીજ સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો છો.
- તમને અથવા તમારા બાળકને કોઈ રિલીવર ઈનહેલરની જરૂર ન રહે (Salbutamol)

સારવાર

રિલીવર ટ્રીટમેન્ટ નામ:..... ઈનહેલરનો રંગ:

ઈનહેલર સાધન/સ્પેસરનું નામ:

તે શું કરે છે? વિઝના બનાવો દરમિયાન હવાના માર્ગ ખોલી અને રિલીવર વિશ્રાંતિ આપવામાં મદદરૂપ થાય છે.

જરૂર જણાતા ઉપયોગ કરવો – લક્ષણો હોય ત્યારે લઈ અને દર 4 કલાકે તેનું પુનરાવર્તન કરવું. 4 કલાકમાં 4 પફસ કરતાં કોઈ વધારે માત્રા – ડોસ લેવા નહિ સિવાયકે બાળકને સખત એસ્મા / વિઝીંગનો અનુભવ થતો હોય ત્યારે 10 પફસ આપી શકાય જો તમને 10 પફસ વધારવાની જરૂર પડે તો મેડિકલ મદદની વિનંતી કરો.

ઠંડીની શરૂઆતમાં અથવા કફ, વિઝીનેસ અથવા હાંફ (બ્રેથલેસનેસ) થાય તે પહેલાં ઈનહેલરનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત કરવી.

સ્પેસર મારફતે રૂટીન ઉપયોગ: હા / ના

જો કોઈ 1 મહિનામાં 1 કરતાં વધારે ઈનહેલરની જરૂર જણાય તો, તમારા ડોક્ટર અથવા એસ્માની નર્સને મળો.

પ્રિવેન્ટર (અટકાવતી) સારવારનું નામ:.....માત્રાની શક્તિ:..... ઈનહેલરનો રંગ:.....

તે શું કરે છે? પ્રિવેન્ટર ઈનહેઈલર્સ એ સ્ટેરોઈડસ હોવાથી, તે એન્ટિ- ઈનફ્લેમટરી (સોજો ઉતારનાર) છે અને તમારા અથવા તમારા બાળકના હવાના માર્ગમાં સોજો અને શોથ ઓછો કરવામાં મદદરૂપ બને છે. તે માટે થઈને તે નિયમિતરીતે લેવું પછી ભલે કોઈ લક્ષણો જોવામાં આવે નહિ.

..... પફસ દિવસમાં બે વખત નિયમિત લેવા, ભલે પછી રોગના લક્ષણો ન હોય, અને આ ઈનહેઈલર સવાર અને સાંજે લેવું આ દવા સ્ટેરોઈડ હોવાથી, તમારા દાંત સાફ કરી અથવા પછી તમારા મોઢાને પાણીથી ચોખ્ખુ કરો.

તમે જ્યારે સ્વસ્થ હો ત્યારે પણ પ્રિવેન્ટર ટ્રીટમેન્ટ (અટકાવ સારવાર) બંધ કરશો નહિ – સિવાયકે ડોક્ટર અથવા નર્સ સલાહ આપે તો.

સ્પેસર મારફતે રૂટીન ઉપયોગ: હા / ના

હંમેશા ખાતરી કરો કે તમારી પાસે વધારાનું ઈનહેલર હોય અને આ ઈનહેલરનો ઉપયોગ શરૂ કરવાની સાથે નવા માટેની વિનંતી કરો.

વધારાની પ્રિવેન્ટર (અટકાવ) સારવાર:

નામ અને માત્રા (ડોસ) :

નામ અને માત્રા (ડોસ):

સૌથી વધારે પ્રવાહ (પીક ફ્લો) (6 વર્ષની ઉપરના બાળકો માટે) – જો રોગના લક્ષણો બગડતા જાય તો, શ્રેષ્ઠ 3 પીક ફ્લોનું રીડિંગનું માપ સવારના અને સાંજના કરવું અને તે કોઈ પણ બ્લ્યૂ ઈનહેઈલર (રિલીવર ટ્રીટમેન્ટ) આપતા પહેલાં:.

શ્રેષ્ઠ એવર પીક ફ્લો l/min (100%)

પૂર્વ નિર્ધારિત પીક ફ્લો l/min

જો તમારો પીક ફ્લો.....થી નીચે હોય (80% એ શ્રેષ્ઠ કે પ્રિડિક્ટેડ હોય) તો તમારો એસ્મા અંકુશ બહાર છે

મારા શરૂ થતા:

કફસ અને કોલ્ડસ	6
સિગેટ ધૂમ્રપાન.....	6
કસરત.....	6
ઠંડુ હવામાન.....	6
પેટ ફર અથવા પીંછાઓ.....	6
ધૂળ.....	6
પોલન.....	6
પલ્ચુશન.....	6
લાગણીઓ.....	6
મોલ્ડ અને સ્પોર.....	6
બીજા.....	6

વીઝ (સિસોટીવાળા અવાજ)/ એસ્મા (દમ) સાથે તમારા અથવા તમારા બાળકની સંભાળ

- હંમેશા ખાતરી કરશો કે તમારા બાળક પાસે તેના રિલીવર (બ્લ્યૂ) ઈનહેઈલર અને સ્પેસરની સુગમતા હોય
- તમારા બાળકની સ્ફૂલમાં (સ્પેસર સાથે/ વગર) વધારે રિલીવર ઈનહેલર રાખવામાં આવે અને તે તારીખની અંદર હોય તેની ખાતરી કરશો
- ઘરની બહાર કોઈ મુસાફરી વખતે તમારે અથવા તમારા બાળકે ઈનહેઈલર લેવાનું યાદ રાખવું જોઈએ
- તમારા અથવા તમારા બાળક માટે લખી આપવામાં આવેલ સાચા ઈનહેઈલર સાધનનો હંમેશા ઉપયોગ કરવો
- યાદ રાખશો કે તાકીદની પરિસ્થિતિમાં રિલીવર સારવાર પહોંચતી કરવામાં સ્પેસર એ શ્રેષ્ઠ રીત હોય છે
- કોઈ પણ અનુવર્તી એપોઈન્ટમેન્ટસ જાળવી રાખવાનું યાદ રાખશો