

**Przechowuj niniejszy plan przy sobie i zabieraj na wszelkie wizyty u lekarza lub pielęgniarki w swojej przychodni (lub szpitalu). Ten plan przeznaczony jest dla pacjentów z astmą lub świstem wydechowym – Twój lekarz (lub pielęgniarka) wypełni go i objaśni różne leki kontrolujące u Ciebie astmę. Plan wyjaśnia również, jak rozpoznać nasilenie się astmy lub świstu wydechowego, i jak postępować w takim przypadku. Kroki podejmowane z wyprzedzeniem mogą zazwyczaj zapobiec wystąpieniu ciężkiego ataku.**

## Wpisz dane drukowanymi literami (i/lub przyklej etykietę):

Imię i nazwisko pacjenta ..... Data ur. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Przychodnia ..... Tel: .....

Lekarz rodzinny/pielęgniarka ds. astmy .....

i/lub lekarz/pielęgniarka ze szpitala .....

Data wypełnienia formularza \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Imię i nazwisko pracownika medycznego .....

Podpis pracownika ..... Data kontroli \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Przyklej etykietę**

## Standardowe techniki użycia komory inhalacyjnej z inhalatorem w przypadku astmy (inhalator ciśnieniowy z dozownikiem):

Wybierz odpowiedniej wielkości komorę inhalacyjną z maską (lub ustnikiem, jeśli dziecko ma powyżej 4 lat, umie używać inhalatora i nie ma znacznej zadyszki)



- 1 Potrząśnij inhalatorem i zdejmij zatyczkę.
- 2 Umocuj inhalator w otworze na końcu komory inhalacyjnej.
- 3 Przyłóż maskę do twarzy dziecka lub włóż ustnik do ust szczelnie obejmując go ustami.
- 4 Naciśnij inhalator raz i pozwól dziecku wziąć 5 powolnych i spokojnych wdechów między dawkami.
- 5 Wyjmij inhalator i potrząśnij nim po każdym dwóch dawkach.

**Powtórz kroki 2–6, aby podać kolejne dawki**



## Astma / świst wydechowy (porada oparta na systemie sygnalizacji świetlnej)

	Objawy	Działania:
<b>Łagodne</b>	Jeśli u Ciebie lub dziecka: • wymagane jest zastosowanie 2-6 wzięwów z inhalatora doraźnego częściej niż co 4 godziny w ciągu dnia z powodu kaszlu lub świstu, ale oddech nie jest szybki i można kontynuować swoje codzienne czynności oraz mówić pełnymi zdaniami.	<b>Zadzwoń do swojego lekarza i mów się na wizytę na następny dzień.</b> Jeśli nie możesz skontaktować się z lekarzem, zadzwoń pod numer 111, aby uzyskać poradę przez całą dobę.
<b>Umiarkowane</b>	Jeśli u Ciebie lub dziecka występuje: • świszczący oddech i zadyszka, a zazwyczaj stosowane leczenie doraźne działa przez okres krótszy niż 4 godziny • kaszel lub świszczący oddech zarówno w dzień, jak i w nocy	Zastosuj 2-10 wzięwów z inhalatora doraźnego. <b>Natychmiast skontaktuj się z lekarzem i umów dziecko na wizytę, aby lekarz mógł zbadać je jeszcze tego samego dnia.</b> Jeśli nie możesz skontaktować się z lekarzem, zadzwoń pod numer 111, aby uzyskać całodobową poradę.
<b>Ciężkie</b>	Jeśli Tobie lub dziecku brakuje tchu, aby: • mówić, jeść lub pić • biegać i bawić się • oraz występują objawy kaszlu/świstu wydechowego lub zadyszki, które się nasilają • lub jeśli stosowany inhalator doraźny działa przez okres krótszy niż 4 godziny lub jeśli nie pomaga	Zastosuj 10 wzięwów z inhalatora doraźnego i powtarzaj co 10 minut do czasu przyjazdu karetki. Podaj doustnie prednizolon, jeśli masz go w domu. <b>Zadzwoń pod 999 lub 112 (z tel. komórkowego) – aby uzyskać natychmiastową pomoc</b>
<b>Zagrażające życiu</b>	Jeśli u Ciebie lub dziecka: • występują ciężkie i utrzymujące się objawy kaszlu/świstu lub zadyszki • występuje dezorientacja lub senność • użycie inhalatora doraźnego (niebieskiego) nie łagodzi objawów	Zastosuj 10 wzięwów z inhalatora doraźnego i powtarzaj co 10 minut do czasu przyjazdu karetki. Podaj doustnie prednizolon, jeśli masz go w domu. <b>Zadzwoń pod 999 lub 112 (z tel. komórkowego) – aby uzyskać natychmiastową pomoc</b>



**Przychodnia lekarska**  
(wpisz numer tutaj)

**NHS 111**  
**wyber 111**

(dostępny całą dobę – 7 dni w tygodniu)

**Pielęgniarka szkolna / zespół pielęgniarek środowiskowych**  
(wpisz numer tutaj)

**Porady internetowe: NHS Choices [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)**  
(dostępne całą dobę – 7 dni w tygodniu)

**Informacje dla rodzin:** Wszystkie rejony posiadają usługi internetowe udostępniane przez lokalne władze samorządowe i zapewniające przydatne informacje dla rodzin.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w swoim języku lub tłumaczenia dokumentu, poinformuj pracownika, z którym rozmawiasz.

Opinie i prośby o dalsze informacje, w tym jak uzyskać więcej kopii tej ulotki, należy wysyłać pod wspólny adres e-mail używany w imieniu South East Coast Strategic Clinical Networks (Kent, Surrey i Sussex): [CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net](mailto:CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net)

## Indywidualny plan działania w przypadku astmy/świstu wydechowego dla

Jedynie wypełnione części mają zastosowanie w przypadku tego dziecka.

### ASTMA JEST POD KONTROLĄ JEŚLI:

- nie masz objawów – w ciągu dnia lub w nocy (w tym świstu, kaszlu, zadyszki, ucisku w klatce piersiowej)
- możesz wykonywać wszystkie zazwyczaj wykonywane czynności bez pojawiania się objawów
- nie ma potrzeby stosowania inhalatora doraźnego (Salbutamol)

## Leczenie

**LECZENIE DORAŻNE** Nazwa:..... **KOLOR INHALATORA:** .....

**NAZWA INHALATORA/KOMORY INHALUJĄCEJ:** .....

**Jak działa?** Inhalatory doraźne pomagają w rozluźnieniu i otwarciu dróg oddechowych w czasie napadu astmy.

Stosuje się go w razie potrzeby – stosowanie można powtarzać **co 4 godziny w przypadku wystąpienia objawów**. Dawka nie powinna przekraczać **4 wziewów co 4 godziny, chyba że u dziecka wystąpił ciężki atak astmy/świstu. W takim przypadku można zastosować 10 wziewów. Zasięgnij porady lekarskiej, jeśli musisz zwiększyć ilość wziewów do 10.**

Rozpocznij stosowanie tego inhalatora, jak tylko pojawią się objawy przeziębienia lub zanim pojawią się czynniki wywołujące kaszel, świst lub zadyszkę.

Stosuj rutynowo z komorą inhalacyjną: TAK / NIE

**Jeśli zużywasz więcej niż 1 inhalator na miesiąc, skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką ds. astmy**

**LECZENIE ZAPOBIEGAWCZE** Nazwa:..... **MOC:**..... **KOLOR INHALATORA:**.....

**Jak działa?** Inhalatory zapobiegawcze zawierają sterydy, które działają przeciwzapalnie i pomagają zmniejszyć obrzęk i stan zapalny dróg oddechowych u dziecka. **Dlatego należy stosować je regularnie nawet, jeśli nie występują żadne objawy.**

..... wziewów, regularnie dwa razy dziennie. Stosuj ten inhalator rano i wieczorem, nawet w przypadku braku objawów.

Po zastosowaniu inhalatora umyj zęby lub przepłucz usta, ponieważ lek ten zawiera sterydy.

**NIE** zaprzestawaj stosowania leczenia zapobiegawczego nawet, jeśli czujesz się dobrze – **CHYBA ŻE** lekarz lub pielęgniarka zaleci inaczej.

Stosuj rutynowo z komorą inhalacyjną: TAK / NIE

**Upewnij się, aby zawsze mieć zapasowy inhalator i poproś o nowy inhalator, kiedy zaczniesz używać obecnego.**

### DODATKOWE LECZENIE ZAPOBIEGAWCZE:

Nazwa i dawka:

Nazwa i dawka:

**PRZEPLYW SZCZYTOWY** (dzieci powyżej 6 lat) – w przypadku nasilających się objawów, przepływ szczytowy, najlepszy z 3 odczytów, można zmierzyć rano i wieczorem, przed podaniem niebieskiego inhalatora (leczenie doraźne):

Najlepszy ogółem przepływ szczytowy ..... l/min (100%)  
Przewidywany przepływ szczytowy ..... l/min  
Twoja astma nie jest kontrolowana, jeśli przepływ szczytowy wynosi poniżej .....(80% najlepszego lub przewidywanego przepływu)

### JAK DBAĆ O SIEBIE LUB DZIECKO ZE ŚWISTEM WYDECHOWYM / ASTMĄ

- Upewnij się, że dziecko ma zawsze dostęp do inhalatora doraźnego (niebieskiego) i komory inhalacyjnej
- Pamiętaj, aby zostawić zapasowy inhalator doraźny (z/bez komory inhalacyjnej) w szkole dziecka i upewnić się, że jego termin ważności nie upłynął
- Pamiętaj, aby zabierać inhalator ze sobą lub dawać go dziecku na wszelkie wyjścia poza dom
- Zawsze używaj prawidłowego inhalatora przepisanego Tobie lub dziecku
- Pamiętaj, że komora inhalacyjna jest najlepszym sposobem podania leczenia doraźnego w nagłym wypadku
- Pamiętaj o wizytach kontrolnych

### Czynniki wywołujące u mnie atak:

Kaszel i przeziębienie	.....6
Dym papierosowy	.....6
Ćwiczenia	.....6..
Zimna pogoda	.....6
Sierść lub pióra	.....6
Kurz	.....6..
Pyłek kwiatowy	.....6
Zanieczyszczenia	.....6
Uczucia	.....6..
Pleśń i zarodki	.....6
Inne	.....6..