

Conserve este plano consigo e leve-o quando consultar um médico ou enfermeiro no consultório do seu MCG (ou hospital). Esta plano destina-se a pacientes com asma ou pieira: o seu MCG/médico (ou enfermeiro) irá ajustá-lo e explicar os diferentes medicamentos para controlar a sua asma. Irá também mostrar-lhe como reconhecer quando a asma ou pieira piora e o que fazer a esse respeito. Agindo cedo, normalmente é possível evitar as crises agudas de asma.

Imprima os detalhes abaixo (e/ou anexe a etiqueta):

Nome do paciente Data de nascimento ___/___/___
 Consultório do MCG Telefone:
 MCG/Enfermeiro da asma
 e/ou Médico do hospital/Enfermeiro da asma
 Data de preenchimento ___/___/___ Nome do profissional
 Assinatura do profissional Data para revisão ___/___/___

**Etiqueta
A"ach**

Técnica padrão para a utilização de expansor com inalador de asma (dispositivo de dosagem medida pressurizado):

Escolha o expansor de tamanho adequado com máscara (ou bocal se a criança tiver >4 anos de idade com boa técnica e não estiver com muita falta de ar)



- 1 Agite bem o inalador e remova a tampa.
- 2 Encaixe o inalador na abertura na extremidade do expansor.
- 3 Coloque a máscara no rosto da criança ou o bocal na sua boca assegurando uma boa vedação
- 4 Pressione o inalador uma vez e deixe a criança dar 5 respirações lentas entre cada dose
- 5 Remova o inalador e agite a cada duas descargas

Repita os passos 2-6 para doses posteriores



Como está a sua asma/pieira? (conselhos tricolores)

	Sintomas	A sua ação:
Ligeira	Se você/o seu filho: • Necessita de utilizar 2-6 descargas da respetiva bomba menos de 4 em 4 horas ao longo do dia para a tosse ou pieira, mas não está a respirar rapidamente e consegue realizar atividades do dia a dia e falar em frases completas.	Ligue ao seu MCG e marque uma consulta para ser visto no dia seguinte. Em alternativa, ligue para o 111 para obter aconselhamento durante 24 horas se não conseguir contactar o seu MCG.
Moderada	Se você/o seu filho: • Está com pieira e dificuldades de respiração e o tratamento da bomba habitual não dura 4 horas • Tem sintomas diurnos e noturnos de tosse ou pieira	Dê 2-10 descargas da bomba. Contacte imediatamente o seu MCG e marque uma consulta para o seu filho ser visto nesse dia. Em alternativa, ligue para o 111 para obter aconselhamento
Grave	Se você/o seu filho tiver demasiada dificuldade para respirar para: • Falar/comer ou beber • Correr e brincar • Tem sintomas de tosse/pieira ou dificuldades de respiração que estão a piorar • A bomba não dura 4 horas ou não ajuda	Dê 10 descargas de bomba e repita a cada 10 minutos até chegar a ambulância. Comece com Oral Prednisolone se tiver em casa. Ligue para o 999 ou 112 (a partir de um telemóvel) para obter ajuda imediata
Muito grave	Se você/o seu filho: • Tem sintomas graves e persistentes de tosse/pieira ou dificuldades de espiração • Está confuso ou sonolento • Não reage ao respetivo inalador (azul) da bomba	Dê 10 descargas de bomba e repita a cada 10 minutos até chegar a ambulância. Comece com Oral Prednisolone se tiver em casa. Ligue para o 999 ou 112 (a partir de um telemóvel) para obter ajuda imediata



Consultório do MCG
(anote o número aqui)

NHS 111
marque 111

(disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana)

Enfermeiro escolar/Equipa de enfermeiros sociais
(anote o número aqui)

Para obter aconselhamento online: NHS Choices
www.nhs.uk (24 horas por dia, 7 dias por semana)

Serviço de Informação à Família: Todas as áreas têm um serviço online que fornece informações úteis às famílias preparadas pelas câmaras municipais locais.

Se necessitar de apoio linguístico ou tradução, informe o assistente com quem falar.

Para enviar comentários ou informações adicionais, incluindo como obter mais cópias deste documento, temos uma caixa de correio para estes pedidos em nome da área de Redes Clínicas Estratégicas da Costa Sudeste (Kent, Surrey e Sussex). Envie um e-mail para: CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net

Sítios Web úteis – Asthma UK: www.asthma.org.uk Linha de Ajuda de Asthma UK: 0800 121 6244 Teenage Health

Freak: www.teenagehealthfreak.com; a Linha de ajuda nacional de tabagismo é 0800 022 4332 Sítio Web: <http://smokefree.nhs.uk> Sítio Web de beneficência Quit Smoking www.quit.org.uk

Este é o **Plano de Ação Pessoal** de Asma/Pieira para

Apenas as secções preenchidas se aplicam à criança/adolescente acima indicado.

A SUA ASMA ESTÁ SOB CONTROLO SE:

- Não tem quaisquer sintomas – durante o dia ou à noite (incluindo pieira, tosse, falta de ar, aperto no peito)
- Pode fazer todas as suas atividades normais sem sintomas
- Você ou o seu filho não necessitam de qualquer inalador de bomba (Salbutamol)

Tratamento

Nome do **TRATAMENTO DE BOMBA:**..... **COR DO INALADOR:**

NOME do DISPOSITIVO INALADOR/EXPANSOR:

O que faz? As bombas ajudam a relaxar e abrem as vias aéreas durante um episódio de pieira.

Para utilizar quando necessário; podem ser tomadas e repetidas a cada 4 horas quando ocorrem sintomas. A dose não deve ser mais do que 4 descargas a cada 4 horas, a menos que o seu filho sofra um ataque de asma/pieira grave, quando podem ser dadas 10 descargas. **Procure ajuda médica se necessitar de aumentar para 10 descargas.**

Comece por utilizar este inalador assim que que começar uma constipação ou antes do que desencadeia a sua tosse, pieira ou dificuldades de respiração.

Utilize rotineiramente através de um expensor: SIM / NÃO

Se necessitar de mais do que 1 inalador num determinado mês, consulte o seu médico ou enfermeiro da asma

Nome do **TRATAMENTO DE PREVENÇÃO:**..... **POTÊNCIA:**..... **COR DO INALADOR:**

O que faz? Os inaladores de prevenção são esteróides anti-inflamatórios e ajudam a reduzir a dilatação e a inflamação nas suas vias aéreas ou do seu filho. Como tal, devem ser tomados regularmente mesmo quando não há sintomas.

..... descargas para tomar regularmente duas vezes por dia, mesmo quando não há sintomas; tome este inalador de manhã e à noite.

Uma vez que este medicamento é um esteróide, lave os dentes ou bocheche a boca em seguida.

NÃO pare o tratamento de prevenção se estiver bem, EXCETO quando aconselhado por um médico ou enfermeiro.

Utilize rotineiramente através de um expensor: SIM / NÃO

Certifique-se de que tem sempre um inalador de reserva e peça um novo quando começar a utilizar este.

TRATAMENTO DE PREVENÇÃO ADICIONAL:

Nome e dose:

Nome e dose:

FLUXO MÁXIMO (crianças com mais de 6 anos) – Se os sintomas piorarem, a melhor de 3 leituras do fluxo máximo pode ser medida de manhã e à noite antes de qualquer inalador azul (tratamento de prevenção):

Melhor fluxo máximo l/min (100%)
 Fluxo máximo previsto l/min
 A sua asma está fora de controlo se o seu fluxo máximo for baixo (80% do melhor ou previsto)

CUIDAR DE SI OU DO SEU FILHO COM PIEIRA/ASMA

- Certifique-se de que o seu filho tem sempre acesso ao seu inalador (azul) de bomba e expensor
- Não se esqueça de deixar um inalador de bomba de reserva (com/sem expensor) na escola para o seu filho e certifique-se de que está dentro do prazo de validade
- Não se esqueça de levar o inalador consigo ou com o seu filho em quaisquer viagens longe de casa
- Utilize sempre o dispositivo inalador correto conforme receitado para si ou o seu filho
- Lembre-se de que um expensor é a melhor forma de fornecer tratamento lenitivo numa emergência
- Não se esqueça de manter quaisquer consultas de acompanhamento

Os meus desencadeadores

Tosses e constipações6
Fumo de cigarro6
Exercício6
Tempo frio6
Pelos ou penas6
Pó6
Pólen6
Poluição6
Sensibilidades6
Bolores e esporos6
Outros6