

## Czynniki wyzwalające objawy astmy

Codziennie przyjmowanie leków przeciw astmie pomaga zredukować reakcję organizmu na czynniki wyzwalające tę dolegliwość. Pomaga również unikanie kontaktu z czynnikami wyzwalającymi.

**Osoby cierpiące na alergię powinny zachować szczególną ostrożność, ponieważ występujące u nich ataki mogą być bardziej gwałtowne.**

### Kontrole okresowe

Przynajmniej raz do roku odbywać okresowe, kontrolne konsultacje lekarskie w celu ustalenia stopnia zaawansowania mojej choroby. Na wizytcę zabiorę ze sobą:

- mój plan działania, aby sprawdzić, czy nie wymaga on aktualizacji,
- wszelkie posiadane przeze mnie inhalatory i urządzenia dystansowe, aby sprawdzić, czy używam ich w odpowiedni i najbardziej efektywny sposób,
- pikfometr, jeżeli go posiadam,
- listę pytań dotyczących mojej choroby i sposobów radzenia sobie z nią.

Data kolejnej konsultacji: .....

### Dane kontaktowe lekarza pierwszego kontaktu / pielęgniarki

Imię i nazwisko: .....

Numer telefonu: .....

### Numer kontaktowy poza godzinami pracy lekarza

(zapytać w gabinecie lekarskim, do kogo dzwonić)

Imię i nazwisko: .....

Numer telefonu: .....

Ostatnio zaktualizowano w 2021 r.; kolejna aktualizacja planowana na 2024 r.

Asthma and Lung UK to organizacja non-profit z odpowiedzialnością wspólników ograniczoną do wysokości gwarancji wpisana do rejestru przedsiębiorców o nr 01863614, zarejestrowana jako organizacja charytatywna pod nr 326730 w Anglii i Walii, pod nr SC038415 w Szkocji oraz pod nr 1177 na wyspie Man.

## Jak korzystać z tej ulotki?

Pisemny plan działań w zakresie leczenia astmy pomaga zwalczać tę dolegliwość. Aby wykorzystać go jak najlepiej, warto:

- 1 Umieścić go w łatwo dostępnym miejscu** – drzwi lodówki, domowa tablica informacyjna lub szafka nocna.
- 2 Mieć jego zdjęcie na swoim telefonie lub tablecie** – tak aby zawsze był pod ręką. Można go również przesać do członków rodziny lub przyjaciół, aby wiedzieli, co robić na wypadek pogorszenia objawów astmy.
- 3 Zaglądać do niego regularnie** – umieścić specjalną notatkę w kalendarzu lub comiesięczne przypomnienie w telefonie. Czy pamiętasz o codziennym przyjmowaniu leków przeciwko astmie? Czy wiesz, co robić w przypadku zaostrzenia objawów?
- 4 Zabieraj plan ze sobą na konsultacje lekarskie** – w tym konsultacje szpitalne. W razie konieczności poproś swojego lekarza pierwszego kontaktu lub pielęgniarkę o aktualizację planu.

### Więcej porad + wsparcie organizacji Asthma + Lung UK

Porozmawiaj o radzeniu sobie z astmą z pielęgniarką specjalizującą się w opiece nad pacjentami z chorobami układu oddechowego: **0300 222 5800**

Otrzymuj wiadomości, porady oraz pobieraj informacje: [AsthmaAndLung.org.uk](http://AsthmaAndLung.org.uk)

Kontaktuj się z pielęgniarką za pomocą komunikatora WhatsApp: **07378 606728**

Śledź nas na Facebooku, aby być na bieżąco z informacjami oraz wskazówkami dotyczącymi leczenia astmy: [facebook.com/AsthmaLungUK](https://facebook.com/AsthmaLungUK)

## MASZ PYTANIA?

Zadaj je członkom naszego wyspecjalizowanego zespołu pielęgniarskiego  
Zadzwoń pod nr **0300 222 5800**  
WhatsApp: **07378 606 728**  
(od poniedziałku do piątku, w godz. 9.00–17.00)



**ASTHMA+  
LUNG UK**

# PLAN DZIAŁANIA W ZAKRESIE ZWALCZANIA ASTMY U OSÓB DOROSŁYCH

Wypełnij poniższe pole  
z pomocą swojego lekarza  
lub pielęgniarki

Imię i nazwisko oraz data:

# 1 Codzienne leczenie astmy:

## Moja astma jest leczona prawidłowo:

- Dzięki tym codziennym czynnościom mogę się spodziewać / oczekiwać całkowitego wyeliminowania objawów astmy.
- W przypadku gdy przez przynajmniej 12 tygodni nie zaobserwuję u siebie żadnych objawów ani potrzeby korzystania z inhalatora, mogę poprosić mojego lekarza lub pielęgniarkę o przeprowadzenie przeglądu moich leków i ewentualne zmniejszenie ich dawek.
- Wynik pomiaru mojego szczytowego przepływu wydechowego to:

## Moje codzienne leczenie objawów astmy:

### Korzystanie z inhalatora zapobiegającego wystąpieniu objawów astmy (wprowadzić nazwę/kolor):

.....  
**Muszę korzystać z inhalatora każdego dnia, nawet jeżeli czuję się dobrze.**

Przyjmuję ..... dawkę/dawki inhalacyjne rano

oraz ..... dawkę/dawki inhalacyjne w nocy.

### Mój inhalator zapobiegający wystąpieniu objawów astmy (wprowadzić nazwę/kolor):

### Korzystam z inhalatora wyłącznie w razie potrzeby

Przyjmuję ..... dawkę/dawki inhalacyjne wyłącznie w następujących sytuacjach:

- Świsł w oskrzelach
- Ucisk w klatce piersiowej
- Trudności z oddychaniem
- Kaszel

**Inne preparaty oraz przyrządy medyczne przeznaczone do leczenia astmy (np. urządzenia dystansowe, pikfometr), z których korzystam na co dzień:**

# 2 Kiedy poczuję się gorzej:

## Moja astma nasila się w dowolnej z poniższych sytuacji:

- Moje objawy powracają (świsty w oskrzelach, ucisk w klatce piersiowej, utrudnione oddychanie, kaszel).
- Budzę się w nocy.
- Moje objawy utrudniają mi codzienne funkcjonowanie (np. pracę, aktywność fizyczną).
- Korzystam z mojego inhalatora trzy razy w tygodniu lub częściej.
- Wynik pomiaru mojego szczytowego przepływu wydechowego spada poniżej: .....



**NIE ZWLEKAJ! W przypadku konieczności korzystania z inhalatora częściej niż co cztery godziny konieczne jest podjęcie natychmiastowych działań. Patrz pkt. 3.**

## Co mogę zrobić, aby w przyszłości uniknąć pogorszenia objawów:

W przypadku osób, które przestały korzystać z inhalatora, wrócić do regularnego korzystania, a w przypadku osób, które robią to regularnie:

- Zwiększyć dawkę do ..... dawek ..... razy dziennie do ustąpienia objawów i ponownego osiągnięcia najlepszego możliwego wyniku szczytowego przepływu wydechowego.
- Korzystać z inhalatora w razie potrzeby (do ..... dawek co cztery godziny).
- Nosić inhalator cały czas przy sobie, nawet poza domem.



**NIE ZWLEKAJ! W przypadku gdy w ciągu 7 dni od ataku objawy nie ustąpią lub nasilą się, przed upływem kolejnych 24 godzin skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką.**

**Inne porady od lekarza dotyczące reagowania na pogorszenie objawów astmy (np. terapia podtrzymująca i doraźna [MART] lub ratunkowe leki sterydowe):**

# 3 Na wypadek ataku astmy:

## Doświadczam ataku astmy w dowolnej z poniższych sytuacji:

- Korzystanie z inhalatora nie przynosi żadnych efektów lub jest konieczne częściej niż co cztery godziny.
- Mam trudności z chodzeniem i mówieniem.
- Mam trudności z oddychaniem.
- Mam świsty w oskrzelach, ucisk w klatce piersiowej lub dokucza mi kaszel.
- Wynik pomiaru mojego szczytowego przepływu wydechowego spada poniżej: .....

## Co robić w przypadku ataku astmy

1. Usiądź z wyprostowanymi plecami – postaraj się zachować spokój.
2. Przyjmuj po jednej dawce (z reguły z niebieskiego inhalatora) co 30–60 sekund, nie przekraczając maksymalnej liczby 10 dawek.
3. W przypadku pogorszenia stanu LUB braku poprawy po przyjęciu 10 dawek inhalacyjnych **zadzwoń pod nr 999 i wezwij karetkę.**
4. W przypadku gdy czas oczekiwania na karetkę przekroczy 10 minut, a Twoje objawy nie ustąpią, powtórz krok 2.
5. Jeżeli po powtórzeniu kroku 2 Twoje objawy nie ustąpią, a nadal czekasz na przyjazd karetki, **niezwłocznie ponownie zadzwoń pod nr 999.**

**Ważne: ta porada dotycząca ataku astmy Cię nie dotyczy, jeżeli korzystasz z inhalatora MART.**

## Po wystąpieniu ataku astmy

- W przypadku przebycia ataku astmy w domu jeszcze tego samego dnia spotkaj się ze swoim lekarzem prowadzącym.
- W przypadku hospitalizacji z powodu ataku spotkaj się z lekarzem prowadzącym w terminie do 48 godzin od daty wypisu ze szpitala.
- Nie przerywaj stosowania przepisanych leków, nawet jeżeli poczujesz się lepiej.
- W razie braku poprawy po zakończeniu leczenia niezwłocznie umów się na konsultację ze swoim lekarzem prowadzącym.

Co robić podczas ataku astmy w przypadku stosowania terapii podtrzymującej i doraźnej (MART)