American Academy of Allergy Asthma & Immunology
www.aaaai.org

Ad: _____ Tarih: _____

Acil durum İrtibat Kontağı: _____ Yakınlık derecesi:_____

Cep telefonu: _____ İş Telefonu: _____

Sağlık Hizmeti Sağlayıcı: _____ Telefon Numarası: _____

Kişisel En İyi Zirve Akım: _____

ASTIM EYLEM PLANI

YEŞIL BOLGE:

İyi Durumda

1′ Öksürme, hırıltı, göğüs darlığı ya da solunum zorluğu yok

1′ Çalışabilir, oynayabilir, egzersiz yapabilir semptom göstermeden her zamanki faaliyetleri yürütebilir

VEYA

1′ Zirve akım ____ ila ____

(Kişisel en iyi seviyenin %80 ila %100'ü)

Kontrol ve bakım için bu ilaçları her gün alın:

İlaç	Alınacak miktar	Vakit ve sıklık

SARI BÖLGE:

Dikkat/Durum kötüleşmesi

1′ Öksürme, hırıltı, göğüs darlığı ya da solunum zorluğu

1' Günlük aktivitelerde, çalışma, oynama ve egzersiz sırasında semptomlar

1' Semptomların görüldüğü kâbuslu uyanmalar

VEYA

1′ Zirve akım ____ ila ____

(Kişisel en iyi seviyenin %50 ila %80'i)

Yeşil Bölge ilaçlarınıza DEVAM EDİN AYRICA hızlı rahatlama sağlayan bu ilaçları alın:

İlaç	Alınacak Miktar	Vakit ve Sıklık

24 saatten uzun bir süre Sarı Bölge'deyseniz doktorunuzu arayın.

Ayrıca şu durumlarda doktorunuzu arayın: _____

_____

KIRMIZI BÖLGE:

Dikkat!

1′ Nefes almakta güçlük, öksürük, ilaçların fayda vermediği hırıltı

1' Astım semptomlarına bağlı yürüme ve konuşma güçlüğü

1' Hızlı rahatlama sağlayan ilaçlara yanıt vermeme

VEYA

1' Zirve akım ____'dan az

(Kişisel en iyi seviyenin %50'si)

AŞIRI SOLUNUM GÜÇLÜĞÜ VE NEFES DARLIĞINDA DERHAL YARDIM ALIN!

Hızlı rahatlama sağlayan şu ilaçları alın:

İlaç	Alınacak miktar	Vakit ve sıklık

HEMEN doktorunuzu ARAYIN

HEMEN hastaneye/acil servise gidin ya da bir ambulans ÇAĞIRIN!

AAAAI-0411-380

Bu bilgiler genel amaçlı olup nitelikli bir sağlık uzmanının tavsiyelerinin yerini tutmaz. Astım hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.aaaai.org adresini ziyaret edin. © 2011 American Academy of Allergy, Asthma & Immunology