

Akcioni plan ASTMA

_____ Moj očekivani rezultat pf Lekar _____ Bolnica _____

_____ Moj najbolji rezultat pf Telefon _____ Mobilni _____

Hitna pomoć, Roditelji/94 _____

Zelena Zona: Sve u redu

- U ovoj zoni bi trebao da budeš svaki dan.
- Trebao bi da budeš sposoban da radiš uobičajne aktivnosti i da lepo spavaš
 - Koristi preventivu

(80—100% od najboljeg rezultata)

Ime leka	Koliko da uzmem	Kada da uzmem

Žuta Zona: Oprez

- Ovo nije zona u kojoj bi trebao da budeš svaki dan
- Simptomi te drže podalje od uobičajnih aktivnosti i ne možeš dobro da spavaš
 - Pored preventive uzmi i lek brzo oslobadnjanje od simptoma napada
 - Proveri svoj peak flow svakih _____ minutes. Ukoliko ti je rezultat ispod _____ (70% od tvog najboljeg rezultata), **idi na Crvenu zonu.**

(50—79% od najboljeg rezultata)

Ime leka	Koliko da uzmem	Kada da uzmem

Crvena Zona: OPASNOST

- Kašlješ i teško dišeš uz škripanje ili bez njega
- Uprkos tretmanu simptomi se pogoršavaju.
 - Traži pomoć od doktora!

(Ispod 50% od najboljeg rezultata)

Ime leka	Koliko da uzmem	Kada da uzmem

**Ukoliko imaš problema sa hodanjem i pričanjem,
ako su ti usne ili nokti poplaveli ili se jako boriš za vazduh ovo je
POZIV ZA HITNU POMOĆ! OKRENI 94**

Poptis lekara: _____ Poptis: _____
Datum: _____ Datum: _____