

Թորքերի քրոնիկ խցանող (օբստրուկտիվ) հիվանդության (COPD) ինքնակառավարման ծրագիր

Անունը՝ _____ Ամսաթիվը՝ _____

Կանաչ գոտի՝ վերահսկվում է



- ✓ դուք չեք հագում ու հեղուկ չունեք
- ✓ շնչելիս սուլոց չկա
- ✓ կրծքավանդակի պրկվածություն չկա
- ✓ Ձեր սովորական ակտիվության անկում չի նկատվում

Կանաչը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ Շարունակեք ընդունել Ձեր դեղերը՝ բժշկի ցուցումների համաձայն:
- ✓ Շարունակեք Ձեր սովորական գործունեությունը՝ այնքան, որքան կարող եք:
- ✓ Աղի ցածր պարունակությամբ սննդակարգ պահպանեք:
- ✓ Թթվածնի դիմակ դրեք, եթե Ձեզ նշանակված է:
- ✓ Ներկայացեք բժշկի մոտ Ձեզ նշանակված բոլոր ժամադրություններին:

Դեղին գոտի՝ Զգուշացում



- ✓ հաճախակի հազ և/կամ խորխ ու ախտանշաններ
- ✓ ավելի շատ հեղուկ Ձեր սովորական ակտիվության պայմաններում
- ✓ արագ գործող դեղերի ավելի շատ օգտագործում
- ✓ փոփոխություն Ձեր էներգիայի սովորական մակարդակի մեջ՝ կա մ ավելի շատ հոգնածություն, կա մ անդադրում վիճակ
- ✓ քնելու համար լրացուցիչ բարձեր կամ բազկաթոռում քնելու անհրաժեշտություն
- ✓ ոտքի կոճերի սովորականից ավելի շատ այտուցում
- ✓ կրծքավանդակի պրկվածություն
- ✓ որևէ այլ բան, որը Ձեզ անհանգստություն է պատճառում

Դեղինը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ Շարունակեք ընդունել Ձեր դեղերը:
- ✓ Թթվածնի դիմակ դրեք, եթե Ձեզ նշանակված է:
- ✓ զանգահարեմ իմ բժշկին և նկարագրեմ իմ ախտանշանները:
- ✓ բժիշկ՝ _____ հեռախոսի համարը՝ _____
- ✓ իմ բժշկի հետ քննարկեմ դեղերիս մեջ փոփոխություն կատարելու հարցը
- ✓ դեղերի համալրում խնդրեմ, եթե դեղերս վերջանում են

Կարմիր՝ բուժօգնություն



- ✓ չդադարող հեղուկ
- ✓ հեղուկ հանգստի վիճակում
- ✓ չդադարող ցավ/պրկվածություն կրծքավանդակում
- ✓ բարձր ջերմություն կամ դող
- ✓ հանգիստ վիճակում սուլոց շնչելիս կամ պրկվածություն կրծքավանդակում
- ✓ քնելու համար աթոռին նստելու անհրաժեշտություն
- ✓ արագացած կամ անկանոն սրտի զարկեր
- ✓ մաշկի, եղունգի տակի մաշկի կամ շրթունքների գույնի փոփոխություն՝ գորշ կամ կապտավուն երանգի
- ✓ շփոթվածություն
- ✓ արյունախիտում (արյուն հազի մեջ)

Կարմիրը նշանակում է, որ ես պետք է՝

- ✓ չհապաղեմ
- ✓ Դուք պետք է անմիջապես շտապ օգնության բաժանմունք գնաք կամ զանգահարեք 9-1-1: