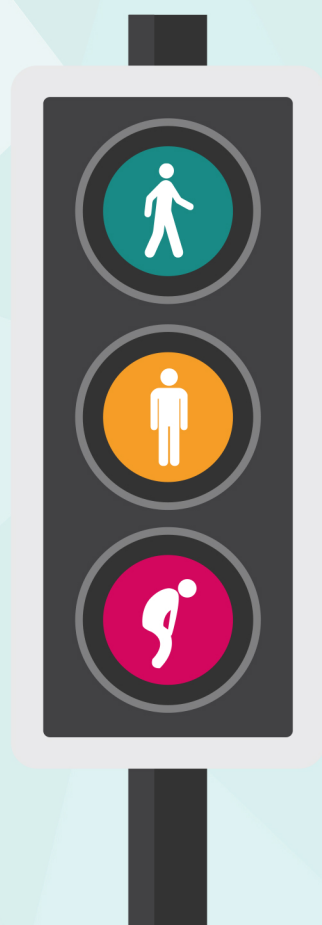




Chest Heart & Stroke Scotland

„Semafor” pentru BPOC

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

Despre BPOC

Boala pulmonară obstructivă cronică sau BPOC este denumirea dată unui grup de afecțiuni medicale care provoacă o deteriorare pe termen lung a căilor respiratorii. În cadrul BPOC, căile respiratorii sunt îngustate. Acest lucru îngreunează pătrunderea aerului în plămâni și expirarea acestuia.

BPOC include:

Bronșita cronică: inflamarea pe termen lung a căilor respiratorii, care conduce la producerea unei cantități prea mari de mucus.

Emfizemul: deteriorarea alveolelor pulmonare (săculețelor de aer) care afectează capacitatea plămânilor de a transfera oxigenul în fluxul dvs. sangvin.

Uneori, BPOC se poate agrava brusc. Acest lucru se numește flare-up sau exacerbare. În anumite cazuri, tratamentul medical este necesar cât mai curând posibil pentru a preveni deteriorarea în continuare a plămânilor.

Publicată în octombrie 2019

A121-Comms-COPD

Sprijin suplimentar

Chest Heart & Stroke Scotland oferă o gamă largă de sprijin pentru persoanele care suferă de BPOC. Aceasta include:

- Informații confidențiale și sprijin din partea asistentelor medicale ale Liniei de consiliere
- Informații tipărite și online despre afecțiunile toracice
- Un serviciu de mesaje text de alertă privind calitatea aerului și vremea
- Grupuri de sprijin pentru persoanele care trăiesc cu o afecțiune toracică de durată

Pentru mai multe informații: apelați asistentele Liniei de consiliere la **0808 801 0899**, vizitați site-ul **www.chss.org.uk/copd** sau trimiteți un e-mail la **adviceline@chss.org.uk**.

Scottish Charity (nr. SC018761)

Informațiile mele

Numele meu: _____ Data: _____

Asistenta mea medicală pe probleme respiratorii

Nume: _____ Număr: _____

Medicul meu de familie

Nume: _____ Număr: _____

Numărul medicului de familie de urgență: _____

Numărul NHS 24: 111

Doar pentru utilizatorii terapiei cu oxigen

Nivelul meu normal de saturație de oxigen este: _____

Rata mea de oxigen prescrisă este: _____

Despre această broșură

Această broșură vă ajută să înțelegeți mai bine afecțiunea dvs. BPOC și să știți ce să faceți dacă vă simțiți rău. Discutați sistemul „semafor” cu medicul dvs. generalist sau cu asistenta dvs. respiratorie înainte de a-l utiliza și asigurați-vă că știți ce să faceți în cazul în care aveți o exacerbare (un flare-up).

Dacă aveți deja propriul dvs. plan de autogestionare, „semaforul” nu îl înlocuiește și ar trebui să continuați folosirea acestuia.

MĂ SIMT CEL MAI BINE POSIBIL



Vă aflați în Zona Verde când BPOC este stabilă și vă simțiți cel mai bine posibil.

Pe o scară de la 1 la 10, intensitatea senzației că nu am aer pe timpul nopții este:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pot urca acest număr de trepte fără a mă opri:

Pot merge pe jos până aici fără a mă opri: De lala

Aceste lucruri îmi înrăutățesc respirația:

Sputa mea (mucus, flegmă sau scuipat atunci când tușesc) este de această culoare:



Expectorez cantitatea următoare de spută (măsurată în lingurițe sau linguri):

Apetitul meu este de obicei:

Dacă simptomele dvs. sunt în Zona Verde, înseamnă că ele sunt sub control. Ar trebui să continuați cu tratamentul obișnuit și exercițiile dvs. obișnuite de respirație și curățare a pieptului.

SIMT CĂ STAREA MEA SE ÎNRĂUTĂȚEȘTE



Dacă vă aflați în Zona Chihlimbar, simțiți că simptomele dvs. se agravează și nu vă simțiți bine.

Atunci când vă aflați în Zona Chihlimbar puteți simți că:

- Trebuie să vă folosiți inhalatorul albastru (de ușurare) mai des
- Aveți o tuse nouă sau tușiți mai mult
- Aveți un suflu mai redus și gâfâți mai mult decât în mod normal
- Expectorați cantități mai mari de spută atunci când tușiți sau nu mai expectați, comparativ cu situația dvs. obișnuită
- Expectorațiile dvs. și-au schimbat culoarea și au devenit mai verzi
- Appetitul dvs. este mai redus decât în mod normal
- Mai nou vi se umflă gleznele sau umflarea gleznelor este mai gravă decât de obicei
- Aveți mai puțină energie sau vă simțiți mai obosit(ă) decât în mod normal

Zona Chihlimbar înseamnă că trebuie să:

- Creșteți utilizarea inhalatorului dvs. albastru (de ușurare)
- Vă odihniți mai des
- Vă folosiți tehnicile de respirație
- Vă folosiți exercițiile de curățare a pieptului
- Beți cantități mari de lichide pentru a evita deshidratarea
- Mâncați în cantități mici și des

Continuați să monitorizați cum vă simțiți. Dacă simptomele dvs. se îmbunătățesc, continuați cu tratamentul obișnuit și exercițiile dvs. obișnuite de respirație și curățare a pieptului. Dacă simptomele dvs. nu se îmbunătățesc după 24-48 ore, urmați instrucțiunile pentru Zona Roșie.

MĂ SIMT MULT MAI RĂU



Vă aflați în Zona Roșie dacă v-ați aflat în Zona Chihlimbar timp de 24-48 ore și nu vă simțiți deloc mai bine. Acum este momentul să vă alertați medicul de familie sau persoana de contact din cadrul echipei respiratorii.

Numărul de telefon al medicului de familie:

Numărul de telefon al echipei respiratorii:

Numărul de telefon al medicului de familie de urgență:

Numărul de telefon din afara orelor de program: apelați NHS 24 la 111

Dacă vă simțiți prea rău pentru a aștepta ca doctorul sau asistenta să vă sune înapoi, apelați 999.

Este posibil să fie necesar să începeți luarea medicamentelor din Trusa dvs. de salvare (tratamentul de acasă), dacă aveți una. Dacă începeți Trusa de salvare, adresați-vă medicului de familie sau persoanei de contact din echipa respiratorie pentru a-i înștiința.

- **Antibiotice din Trusa de salvare:**
Începeți antibioticele dacă expectorațiile dvs. s-au intensificat sau și-au schimbat culoarea.
- **Doza de prednisolone (steroizi) din Trusa de salvare:**
Începeți să luați steroizi dacă aveți un suflu semnificativ mai slab.

În ZONA ROȘIE, trebuie să fiți vigilent(ă) privind următoarele simptome grave:

- Dacă aveți suflul extrem de slab sau vă este greu să respirați
- Aveți o stare de somnolență sau sunteți confuz(ă)
- Simțiți o durere în piept
- Aveți temperatură ridicată

Dacă aveți oricare dintre aceste simptome și/sau nu vă simțiți deloc mai bine după 48 de ore de la luarea medicamentelor din Trusa dvs. de salvare, contactați-vă medicul generalist sau NHS 24 imediat sau apelați 999 pentru a solicita o ambulanță.