

001

להבין מהי
אסתמה מאוזנת
סדרה של 5 עלונים
לסיוע בניהול אסתמה חמורה

לבחון מחדש את מחלת האסתמה שלך

”אני גושש שהאסתמה
שלי מאוזנת...
אבל האם היא
באמת מאוזנת?”



הבא



הבא



הקודם

ייתכן שהגיע הזמן לבחון מחדש את המחלה שלך: האם היא באמת מאוזנת?

מיליוני אנשים חווים תסמינים של מחלת האסתמה על בסיס יומי ולמדו או התרגלו לקבל אותם כנורמה או כחלק משגרת היום יום שלהם.

האם ייתכן שהתרגלת לבעיה עד כדי כך שאתה סבור שמחלתך מאוזנת?

אם תסמיני המחלה מגבילים אותך או מונעים ממך לעשות דברים שברצונך לעשות, וגרוע מכך, הם חוזרים שוב ושוב, כנראה שמחלתך לא באמת מאוזנת והגיע הזמן לפנות לרופא שלך ולשוחח איתו על ההתפתחויות המדעיות החדשות בתחום האסתמה.

העובדה היא שהמדע מתקדם, וזה הזמן לבחון מחדש מה ידוע לך על מחלת האסתמה שלך.



הידעת?

אנשים שחיים עם אסתמה מחזיקים בתפיסות מוטעות לגבי חומרת מצבם, ותפיסות אלה עלולות להוביל לניהול לא נכון של תסמיני האסתמה.



”קשה לי לעלות
במצבים כאלו
האסתמה, אבל זה
המצב הרגיל שלי.”



הבא



הקודם

עובדות שיסייעו לך לבחון מחדש את איזון האסתמה:

יותר מ-

79%

מהאנשים שחיים עם אסתמה חושבים שהאסתמה שלהם מאוזנת טוב יותר מרמת האיזון שלה בפועל.

71%

מהאנשים שחווים תסמיני אסתמה תכופים בשעות היום עדיין מתארים את רמת האיזון שלהם כטובה/טובה מאוד.

59%

מחולי האסתמה מדווחים על ביקורים בחדר מיון, אף שהם מתארים את רמת האיזון של מחלתם כטובה/טובה מאוד.

האם אתה מנהל את האסתמה? או שהאסתמה מנהלת אותך?

כדי ללמוד איך לנהל נכון את המחלה, נדרשים ארבעה מרכיבי טיפול. המשך לקרוא כדי להתחיל לנהל את האסתמה בהצלחה רבה יותר. וכמו תמיד, אם יש לך שאלות נוספות, פנה לרופא המטפל.

« הערך ונטר את האסתמה שיש לך תוך שימת דגש על תדירות ועוצמת התסמינים וההתלקחויות, השפעת המחלה על איכות החיים ושגרת היום יום, ותדירות השימוש במשאף להקלה מיידית. שתף את הרופא המטפל בחומרת התסמינים ואיכות התגובה לטיפול.

« התעדכן במידע מדעי עדכני על אסתמה: עבוד יחד עם הצוות הרפואי שמטפל בך על יצירת תוכנית, ורכוש לעצמך מיומנויות ניהול-עצמי.

« זהה את הטריגרים של המחלה שלך: הבן את הטריגרים האישיים והסביבתיים שמשפיעים עליך, ואיך להימנע מהם.

« השתמש בתרופות בהתאם להוראות הרופא: הקפד על לוחות הזמנים לנטילת תרופות יומיות או ארוכות-טווח, כדי לאזן את האסתמה ולשמור על איזון לאורך זמן.



הבא



הקודם

”לא באמת ידעתי
איך מרגישים
כשהאסתמה מאוזנת.”



סימנים המצביעים על כך שמחלת האסתמה שלך אינה מאוזנת היטב.

האם אתה חווה לפחות אחד מהתסמינים הבאים או האם אתה מסכים עם לפחות אחת מההצהרות הבאות

« אתה חווה תסמיני אסתמה משמעותיים בתדירות גבוהה מפעמיים בשבוע.

« אתה מתעורר משינה בגלל האסתמה לפחות פעמיים בשבוע.

« אתה משתמש בתרופות להקלה מיידית לאסתמה יותר מפעמיים בשבוע.

« תסמיני האסתמה שלך מגבילים את פעילותך או מונעים ממך לעשות פעילות מסוימת.

אם אתה מסכים עם לפחות אחד מהמשפטים למעלה, מומלץ לפנות לרופא מומחה כדי לבדוק האם יש משהו נוסף שניתן לעשות כדי לנהל את המחלה שלך בצורה טובה יותר.



הבא



הקודם

איך משפיעה האסתמה על חיירך?

חשוב לזכור שאסתמה היא מחלה כרונית, שתלווה אותך כל החיים. הבסיס למחלה מושתת על שתי זרועות: פנימית וחיצונית. טריגרים חיצוניים יכולים לכלול עישון טבק, אבק, כימיקלים, ואבקת פרחים. הטריגר הפנימי נובע מתגובה חיסונית מוגברת הגורמת לדלקת כרונית בדרכי הנשימה.

היה כן עם עצמך. אם מחלת האסתמה שלך מקשה עליך או מונעת ממך לעשות את הדברים הבאים (אפילו אם למדת לחיות עם זה), זה הזמן לדבר עם הרופא שלך:

- « לעלות במדרגות
- « לישון בלילה
- « לגדל חיות מחמד
- « להיות בסביבת מעשנים
- « להרגיש עצמאי
- « לבצע את עבודתך היטב
- « לבצע את עבודות הבית
- « לעמוד בקצב של הילדים
- « לצאת מהבית
- « לתפוס רכבת או אוטובוס
- « לבצע פעילות גופנית באופן קבוע
- « לצאת לטיולים ולפעילות מחוץ לבית

דע מהם החסמים לאיזון.

אילו גורמים מקשים עליך לאזן את האסתמה שלך? המשך לקרוא כדי לדעת אם אתה מזדהה עם החסמים השכיחים האלה:

« התפיסה שלך בדבר רמת האיזון של מחלת האסתמה שלך.

« אתה מטפל בתסמינים ולא במחלה.

« טכניקה שגויה של שימוש במשאף - אחת הסיבות השכיחות ביותר למחלה בלתי מאוזנת, ורמת האיזון הפוחתת ככל שיש יותר טעויות.

« חוסר עקביות בנטילת הטיפול - הטיפול יעיל רק אם אתה נוטל תרופות בהתאם להוראות הרופא.

« שימוש קבוע או שימוש יתר במשאפים להקלה מיידית, יכול לגרום לירידה ביעילות הטיפול ועלייה בתופעות הלוואי.

« חרדה ודיכאון יכולים להפריע לניהול מונע של מחלתך.

« תופעות לוואי של סטרואידים במתן פומי.



הבא



הקודם

רק הרופא שלך
יוכל לומר לך
עד כמה חמורה
האסתמה שלך.

הכרה בכך שהאסתמה שלך אינה מאוזנת
היטב, היא צעד ראשון חשוב.

בין אם אתה מאמין שהאסתמה שלך
מאוזנת היטב או שאינה מאוזנת, אם
תסמיני אסתמה הם חלק מחיי היומיום
שלך, חשוב לשוחח עליהם עם הרופא.



הידעת?

בסקר שבוצע בקרב חולי אסתמה
המדווחים על תסמינים עיקשים
נמצא כי 50% מהחולים סבורים
שמחלתם מאוזנת או אפילו מאוזנת
היטב.

"פשוט גשבוני שככה
זה: האסתמה ג'ויז
גהיה בעויה מבג'ינ'גו!"



איזון המחלה מתחיל בהבנתה

שמירה על קשר עם הרופא יכולה לעזור לך להתעדכן במחקרים האחרונים ולשוחח עמו על ההשפעה האמיתית של האסתמה על חייך

הורד את כל 5 העלונים שיעזרו לך להבין את האסתמה שלך מ- www.thenextbreath.co.il



עלון 005
להישאר
על המסלול



עלון 004
לתכנן אסתמה
מאוזנת



עלון 003
לדבר עם
הרופא שלך



עלון 002
לדעת מה סוג
האסתמה שלך



עלון 001
להבין מהי
אסתמה מאוזנת

לבחון מחדש את מחלת האסתמה שלך