

003

לדבר עם הרופא שלך
סדרה של 5 עלונים
לסיוע בניהול אסתמה חמורה

לבחון מחדש את מחלת האסתמה שלך

"מהי הצרך הטובה
ביותר לצבר על
האסתמה שלי?"



הבא



הבא



הקודם

זהה את כל המשאבים העומדים לרשותך.

עבודה יחד עם הרופא שלך וניהול דיאלוג שוטף עמו יכולים לעזור לך לנהל את האסתמה בצורה טובה יותר.

הצוות המטפל בך יוכל לעדכן אותך לגבי המחקרים האחרונים על אסתמה, ולעזור לך להבין את האסתמה שיש לך בצורה טובה יותר.

הם יכולים גם להפנות אותך למשאבים אחרים שיכולו לסייע לך בתוכנית לניהול אסתמה שיש לך, כולל קהילות מקוונות, קבוצות תמיכה של מטופלים, ואנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש שסייעו לך להתמודד עם ההשפעה הרגשית של מצבך.



הידעת?

אנשים רבים עם אסתמה מקבלים בהסכמה את התסמינים, ולא מצפים לעזרה נוספת מהרופא. קבלה מעין זו עלולה למנוע מהם לנהל את האסתמה בצורה מיטבית.

"האיוס עם אסתמה
זורחים לי אהרזיש
בדיצ'אן רבה.
כשאני מדבר על
זה, אני מרזיש
פאט'אן ב'אצ'אן."



הבא



הקודם

"עוזר לי לזכור עם
הרופא שלי
ה"מה" וה"מה"."

התחל את השיחה.

אנשים רבים שחיים עם אסתמה מרגישים שהתפקיד שהם ממלאים בקבלת החלטות הקשורות לניהול מצבם, פחות פעיל ממה שהיו מעדיפים, ורוב המטופלים רוצים לחוות שיתוף פעולה משמעותי יותר עם הרופא.

חשוב שתהיה כן עם הרופא שלך אם כך אתה מרגיש, מפני שדיאלוג פתוח יכול להשפיע באופן חיובי על ניהול האסתמה שיש לך.

ומכיוון שאין שני אנשים עם אותו סוג של אסתמה, השיחה עם הרופא והעלאת שאלות על האסתמה חשובות כל-כך להשגת תוצאה טובה יותר.

הנה כמה שאלות שיכולות לעזור:

« איזה סוג אסתמה יש לי? »

« האם שינויים באורח החיים יכולים לעזור לאפקטיביות של התוכנית לניהול אסתמה שלי? »

« אילו גורמים סביבתיים מהווים טריגר לתסמינים? »

« האם יש קבוצות תמיכה לאנשים שחיים עם אסתמה? »

« האם עליי לנהל יומן מעקב אחר התסמינים שלי? »



הבא



הקודם

תוכנית פעולה אישית לניהול האסתמה יכולה לעזור לך לאזן את האסתמה:

90%

מהאנשים שחיים עם אסתמה ומשתמשים בתוכנית פעולה אישית לניהול האסתמה מתארים אותה כמועילה.

רק
28%

מהאנשים שחיים עם אסתמה דיברו על תוכנית פעולה אישית לניהול האסתמה עם איש מקצוע מתחום הרפואה שמטפל בהם.

שינוי קטן יכול לחולל השפעה גדולה.

שמירה על קשר עם הרופא שלך תאפשר לך להתעדכן במה שקורה עם האסתמה שיש לך ולעזור לך לנהל את הטריגרים והתסמינים שלך בצורה טובה יותר. כך תוכל לבצע שינויים קטנים שישפיעו לטובה על איכות חייך.



הידעת?

מחקרים מראים שקיים פער תפיסתי בין מטופלים לרופאים לגבי האסתמה והטיפול בה. מסיבה זו חשוב כל כך לנהל שיחה פתוחה עם הצוות המטפל כולו.



הבא



הקודם

מעריך תמיכה עומד לרשותך.

החיים עם מצב כרוני כמו אסתמה יכולים לייצר פחדים וחרדות. ואיכות החיים נמוכה יותר באופן מובהק עם אסתמה שאיננה מאוזנת, מאשר אלה שהאסתמה שלהם מאוזנת היטב.

לכן חשוב לזכור שבהתמודדות עם אסתמה, אתה אף פעם לא לבד.

שמירה על קשר עם בני המשפחה שמכירים את חוויותיך ממקור ראשון והצטרפות לקבוצות תמיכה יוכלו לעזור לחזק את ביטחונך העצמי.

י"אחזיגי עכ כמה
שוב להרגיש אוקף
באמיכה."





הבא



הקודם

"אני מנסה להיות
 מוצע יותר למה
 שאני רואה, עושה,
 ובמיוחד איך שאני
 מרגיש."

מה זה "נורמלי"?

התכיפות והעוצמה של התקפים ותסמינים אחרים, יכולות לעכב את היכולת שלך להיות חברתי ופעיל. מעקב אחר התקפים ותסמינים יוכל ליצור תשתית לשיחה טובה יותר עם הרופא שלך.

מאז התור האחרון שלך:

« האם יש לך תסמיני אסתמה יותר מפעמיים בשבוע? »

« האם הבחנת בשינויים כלשהם בתסמיני האסתמה? »

« האם התסמינים שלך מעירים אותך בלילה? »

« האם יש לך חששות לגבי תרופות במרשם שאתה נוטל כעת לאסתמה? »

« האם אתה משתמש במשאף להקלה מיידית יותר מפעמיים בשבוע? »

« האם האסתמה מגבילה את פעילותך בעבודה, בלימודים, או בבית? »

« בשנה האחרונה, האם היה לך ביקור חירום אצל הרופא בגלל האסתמה? »



שיחה עם הצוות המטפל היא הדרך הטובה ביותר להתקדם.

שיחה כנה עם הרופא ושימוש במשאבי התמיכה יוכלו לעזור לך לנהל את האסתמה בצורה טובה יותר.

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



עלון 005
להישאר על המסלול



עלון 004
לבנות תכנית לניהול האסתמה שלך



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