

004

לבנות תכנית
לניהול האסתמה שלך
סדרה של 5 עלונים
לסיוע בניהול אסתמה חמורה

לבחון מחדש את מחלת האסתמה שלך

"אני צריכה בכניתי לניהול
מגמת האסתמה, אבל
איפה מגישים?"



הבא



הבא



הקודם

זה הזמן להתחיל.

למרות שלעתים אתה חש שההתמודדות עם מחלת האסתמה יוצרת מחסום בינך לבין משפחתך, חבריך, ועמיתיך לעבודה, חשוב לדעת שאף פעם אינך צריך להרגיש שאתה לבד. גיבוש תוכנית טיפול ושיתוף הרופא שלך במידת האיזון של מחלת האסתמה שלך, יוכלו לקדם את היכולת שלכם לנהל ולאזן אותה.

תוכנית טובה לניהול אסתמה יכולה לעזור לך להצליח בניהול התסמינים ולבסס הרגלים חיוביים שיישארו אתך כל החיים.

אתה כבר יודע עד כמה חשוב ליטול את התרופות שלך כדי לשלוט באסתמה - אפילו בימים שבהם אתה מרגיש טוב. תוכנית לניהול מחלת האסתמה תעזור לך לגבש את הדרכים הנכונות עבורך להתמיד בשיגרת הטיפול ולקדם את הצלחת הטיפול.

"נראה לי שאני צריכה
לדבר עם הרופא שלי."



הבא



הקודם

מחויבות לניהול עצמי יכולה לשפר את התוצאות או את תוצאות הטיפול:

36%

מחויבות לניהול תוביל להפחתת הסיכון לאשפוז ב-36%.

32%

מחויבות לניהול תוביל להפחתת הסיכון לביקורים לא מתוכננים אצל הרופא ב-32%.

21%

מחויבות לניהול תוביל להפחתת הסיכון של היעדרות מהעבודה ב-21%.

ניהול האסתמה: התמונה הגדולה.

בניית תוכנית היא חיונית לניהול מחלת האסתמה.

ככל שתהיה מעורב יותר בבניית תוכנית לניהול אסתמה, כך סביר יותר שתישאר על המסלול. יש טריקים פשוטים שיעזרו לך לזכור מה עליך לעשות כדי לנהל את האסתמה בשגרת היומיום. בין היתר, הכוונה לנטילת תרופות בהתאם להוראות המרשם שנתן לך הרופא. אל תדלג על נטילת התרופות (אלא אם כן הרופא הורה לך לעשות זאת), וכשאינך בטוח, שאל!

בנוסף לתזונה בריאה, שינה, ופעילות גופנית קבועה, תוכל לנקוט צעדים נוספים להפחתת המתח שסייעו להפחתת תסמיני האסתמה. כמובן, כדאי שתתייעץ עם הרופא לפני שתתחיל כל תוכנית של פעילות גופנית.



הידעת?

טכניקות הרפיה יכולות להפחית דאגות ומתח. הדוגמאות כוללות יוגה, נשימות עמוקות, ומדיטציה.



הבא



הקודם

"האסתמה שלי גהיה
 איגי הרבה זמן,
 ואכן אני צריכה
 גוכנית אטווו ארוק."

בניית תוכנית

התוכנית הטובה ביותר לניהול מחלתך היא תוכנית שנבנתה ספציפית עבורך, ולכן קל יותר לפעול לפיה. בין אם התוכנית מוצגת כרשימת צעדים או גיליון אלקטרוני, חשוב להתמקד בפעולות שיש לבצע, ושמבנה התוכנית יכלול התחלה, אמצע, וסוף. התוכנית שלך יכולה לכלול:

- « תרופות לנטילה יומית שרשם לך הרופא.
- « תרופות שאתה נוטל רק אם התסמינים מחמירים.
- « טריגרים אישיים של האסתמה.
- « יומן מעקב יומי אחר ההתקדמות.
- « מספרי קשר לחירום של בני משפחה, חברים, והרופא המטפל.
- « שיטת רמזור אישית - ירוק-צהוב-אדום - שתעזור לך לזהות את התסמינים שלך.
 (לדוגמה, 'ירוק' פירושו שהתסמינים מנוהלים היטב, 'צהוב' פירושו שהתסמינים קיימים ודורשים מעקב, ו'אדום' פירושו שעליך לפנות מיידית לקבלת עזרה).



הבא



הקודם

האם אתה מטפל במישהו עם אסתמה?

כמטפל באדם עם אסתמה, חשוב להבין אם האסתמה מאוזנת היטב. אם הוא נוטל את התרופות כסדרן, ועדיין:

« חווה תסמיני אסתמה יותר מפעמיים בשבוע.

« משתמש במשאף להקלה מיידית פעמיים בשבוע או יותר.

« סובל מהפרעות בשינה בגלל האסתמה.

« סובל מהתקפי אסתמה שמחייבים שימוש בסטרואידים הניטלים דרך הפה יותר מפעמיים בשנה.

« חווה מגבלה כלשהי בפעילות רגילה.

...ייתכן שהאסתמה שלו אינה מאוזנת היטב. המשמעות היא שחשוב אפילו יותר לדבר עם הרופא על התסמינים ולבנות יחד תוכנית לניהול אסתמה.

וזכור, עותק של התוכנית צריך להיות בכל מקום שאליו הולך המטופל. בדרך זו, אחות בית הספר, מורים, סייעי טיפול יום, מרכזי טיפול לקשישים וכו' יהיו מודעים למצב הרפואי של האדם הקרוב לך ויהיו ערוכים להגיש לו עזרה במקרה הצורך.

”נשבור את
זה יחד.”



הבא



הקודם

"כשאני ערוך ואוכן,
זה מאפשר לי
להתמקד בגוייס שלי
ולא באסתמה."

תכנון שלושה צעדים קדימה

כידוע, אסתמה יכולה להיות בלתי צפויה. ייתכן שתאלץ להימנע מדברים מסוימים מחשש להתקף. זיהוי שלושת הצעדים הבאים יכול לעזור לך להיערך, ולהתקדם בתכניות שלך.

« מה ברצונך לעשות? »
זהה את הפעילות או האירוע שאתה חושב לוותר עליו בגלל החשש שלך מהתקף.

« מדוע אתה רוצה לעשות זאת? »
נסה לחשוב מדוע אתה רוצה להיות חלק מהפעילות.

« איך תוכל להתכונן? »
העלה על הכתב רעיונות שעולים בדעתך, שיוכלו לסייע לך להיערך לתסמיני אסתמה בלתי צפויים במהלך הפעילות.



הידעת?

שילוב תוכניתך בסדר הפעולות היומיומי, לדוגמה, צחצוח שיניים, רחצת פנים, מדיטציה, יציאה להליכה, או אכילת ארוחת בוקר - יעזור לך להפוך אותה לחלק משגרת יומך.



הכן תוכנית. דבר עם הרופא שלך.

יחד, אתה והרופא תוכלו לבנות תוכנית לניהול אסתמה שתסייע לך להתמקד יותר בחיים, ולא רק באסתמה.

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