

005

להישאר על המסלול  
סדרה של 5 עלונים  
לסיוע בניהול אסתמה חמורה

# לבחון מחדש את מחלת האסתמה שלך

"כשאני על המסלול,  
אני מרגיש טוב.  
מה קורה בהמשך?"



הבא





הבא



הקודם

## מה הכוונה להישאר על המסלול?

כדי להישאר על המסלול חשוב ליטול את התרופות בהתאם להנחיות הרופא ולהתמיד בשגרת הטיפולים כפי שהיא מנוסחת ב"בתוכנית לניהול מחלת האסתמה".

חשוב להישאר על המסלול גם כאשר אתה מרגיש טוב והמחלה מאוזנת. אי התמדה במשטר הטיפולים עלולה לפגוע באיזון המחלה, החמרת התסמינים והתקפי אסתמה.

קל להיכנס לשאננות מרגע שמתחילים להרגיש הקלה מתסמיני האסתמה. אך חשוב לזכור שאסתמה היא מחלה דלקתית כרונית - היא תמיד שם. התרופה שלך לאסתמה יעילה רק כאשר אתה משתמש בה בצורה נכונה, כלומר, עליך לפעול בהתאם לתוכנית לניהול אסתמה באופן שוטף, גם כשאינן לך תסמינים כלל.

"היציאות ארוכות שלי  
עושה את כל ההבדל."





הבא



הקודם

"האסתמה לא  
נעלמת אף פעם.  
אזכה אותה שגם אני  
צריך להיות עקבי."

## מה מונע ממך להישאר על המסלול?

זיהוי החסמים שלך ומציאת הדרכים הטובות ביותר להתמודד עמם הם המפתח שייטיע לך להישאר על המסלול.

חשוב לזכור שתחושותיך לגבי האסתמה והצורך שאתה חש ליטול את התרופות שלך לא אמורים להשפיע על תוכנית הטיפול.

הנה כמה תפיסות מוטעות/חסמים בנוגע לאסתמה:

### « הרגלי חיים

שינויים בשגרת היום יום עלולים להוביל לכך שתשכח דברים ואף תדלג על נטילת התרופות הכרוניות לאיזון מחלת האסתמה.

### « שיפור תסמיני האסתמה

כשאתה מרגיש טוב יותר, אתה עשוי לחשוב שאינך זקוק יותר לתרופות כפי שנרשמו לך.

### « חשש מפני תופעות לוואי המקושרות לטיפולים מסוימים

הפחד מהופעת תופעות לוואי בטווח הארוך או הקצר עלול לגרום לך להפחית במינון או בתדירות נטילת התרופות, או להפסיק לקחת את התרופה שנרשמה לך.

### « אמונה שהאסתמה היא זמנית

אמונה שהאסתמה נוכחת רק בזמן התקפים, ושימוש בתרופה רק כשיש לך תסמינים.

### « שימוש לא נכון במשאף

טכניקת שימוש שגויה במשאף עלולה לפגוע ביעילות הטיפול.





הבא



הקודם

שמירה על שיגרת הטיפול משפרת את תוצאות האסתמה:

37%

מהאנשים שחיים עם אסתמה קשה לאיזון שיפרו את היצמדותם לשיגרת הטיפול התרופתי לאחר שהתייעצו עם איש מקצוע רפואי.

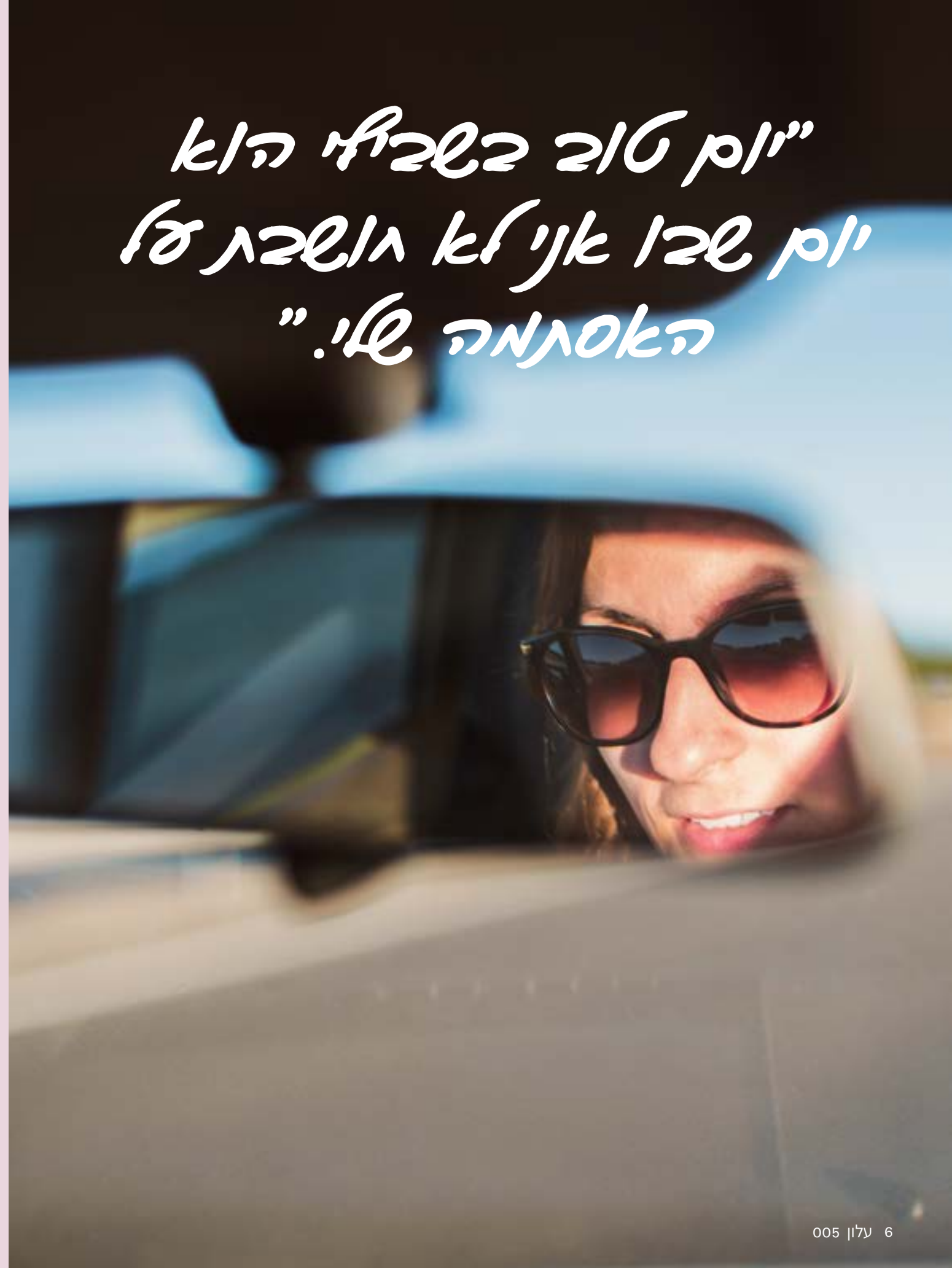
43%

מסך מנת הטיפול החודשית אינה מגיעה ליעדה בגלל טכניקת שימוש לקויה במשאף.

יותר  
מ-50%

מחולי האסתמה לא יודעים מהי טכניקת השימוש הנכונה במשאף.

”יוק טוב בשבילי הוא  
יוק שבו אני לא אושבת על  
האסתמה שלי.”





הבא



הקודם

## דרכים להישאר על המסלול.

חוסר היצמדות לשיגרת הטיפול עלול לפגוע באיזון האסתמה ולהגביר את הסיכון לחוות התקף או התלקחויות.

הנה כמה דרכים שיסייעו לך לדבוק בשיגרת הטיפול בהתאם לתוכנית הקבועה לניהול מחלת האסתמה:

### « מידע

חשוב להישאר מעודכן. מומלץ להתעדכן בהתפתחויות מדעיות באתרים מקצועיים המיועדים לקהל הרחב.

### « ניטור עצמי

חשוב לנטר, לתעד ולשתף את הרופא המטפל בטריגרים הגורמים להחמרה בתסמינים ולהתקפים, בתדירותם ועוצמתם.

### « מעקב תקופתי על-ידי הצוות

#### המטפל

חשוב להביא איתך את המשאף ולהדגים לצוות המטפל את טכניקת השימוש בו מדי פעם.

### « תוכנית פעולה

יצירת תוכנית פעולה מותאמת אישית עם הצוות הרפואי המטפל, הספציפית לאסתמה שיש לך, המגדירה כיצד לנהוג בעת התקפים.

”אני נצמדת לתוכנית שלי  
כדי להמשיך להיות בריאה  
ככל האפשר.”





הבא



הקודם

”אני מרגישה שאני עושה  
משהו כדי להשיג  
במסלול הנכון באי”

## שמור על מומנטום.

היצמדות לשיגרת הטיפול תסייע לך להצליח בניהול המחלה ולהפחית את התסמינים ואת ההתקפים. חשוב לזכור שהתרופות שלך יעילות רק כשהן נלקחות בצורה נכונה ולאורך זמן.

כשאתה נשאר על המסלול הנכון, יש לך את הכוח לשפר את תוצאות האסתמה.



### הידעת?

מטופלים עם גישה חיובית לאסתמה מגלים נכונות רבה יותר לחבור לצוות המטפל כדי להתמודד יחד עם מחלת האסתמה. ונהנים מתוצאות טובות יותר.



# להישאר על המסלול הוא גורם מפתח.

היצמדות לתוכנית לניהול האסתמה פירושה לשים לב לחסמים, לשמור על קשר עם רשת התמיכה ולמלא אחר הוראות הרופא והצוות המטפל.

חורד את כל 5 העלונים שיעזרו לך להבין את האסתמה שיש לך מ-[www.thenextbreath.co.il](http://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