

Kế hoạch Hành động cho Bệnh COPD

Cuộc sống của quý vị thay đổi khi bị COPD, nhưng quý vị có thể quản lý bệnh này từng bước một. Quý vị còn mạnh mẽ hơn cả bệnh COPD rất nhiều. Hãy sử dụng Kế hoạch Hành động này để giúp hướng dẫn thực hiện việc chăm sóc cho quý vị. Xem lại kế hoạch này với nhà cung cấp của quý vị mỗi năm một lần. Điền vào chỗ trống dưới đây với các hướng dẫn cụ thể từ nhà cung cấp của quý vị.

1. Mỗi ngày, hãy kiểm tra xem quý vị đang ở vùng nào.

Quý vị có đang ở trong vùng XANH không?

Quý vị ở vùng này nếu quý vị gặp TẤT CẢ những vấn đề sau đây:

- Quý vị có thể thực hiện các hoạt động và tập thể dục thông thường
- Quý vị ho ở mức độ bình thường đối với quý vị
- Quý vị có đờm ở mức bình thường đối với quý vị
- Quý vị không còn khó thở khi ngủ
- Quý vị ăn uống như bình thường

2. Sau đó, dựa trên vùng của quý vị, hãy quyết định những điều cần phải làm.

Nếu vậy, hãy thực hiện theo kế hoạch hành động của vùng XANH:

- ✓ Tiếp tục dùng theo thuốc kê đơn
- ✓ Giữ ống hít trợ thở nhanh của quý vị trong tầm với
- ✓ Tránh xa những thứ gây bùng phát cơn hen
- ✓ Làm sạch buồng đệm/buồng khí của quý vị nếu cần
- ✓ Hãy năng động và vận động hàng ngày nhiều nhất có thể
- ✓ Ghé thăm nhà cung cấp của quý vị ít nhất 6 tháng một lần
- ✓ Tiêm vắc-xin ngừa cúm, viêm phổi và Covid-19
- ✓ Tránh sử dụng thuốc lá và tránh xa những người hút thuốc

Quý vị có đang ở trong vùng VÀNG không? Quý vị cần giúp đỡ, nếu quý vị gặp CHỈ MỘT trong những vấn đề sau:

- Tức ngực
- Ho nhiều hơn bình thường
- Khò khè nhiều hơn bình thường
- Cảm giác như quý vị bị “lạnh ngực”
- Khó thở khi thực hiện hoạt động thông thường
- Nhiều đờm hoặc đờm đặc hơn bình thường
- Sử dụng thuốc “cứu cánh” của quý vị nhiều hơn bình thường
- Ngủ kém vì quý vị khó thở
- Không ăn uống như bình thường vì các triệu chứng của bệnh COPD

Nếu vậy, hãy thực hiện theo kế hoạch hành động của vùng VÀNG:

- ✓ Tiếp tục uống thuốc hàng ngày
- ✓ Sử dụng ống hít trợ thở nhanh _____ mỗi _____ giờ.
- ✓ Bắt đầu gói corticosteroid đường uống cứu trợ (tên, liều lượng và thời gian): _____
- ✓ Bắt đầu gói thuốc kháng sinh cứu trợ (tên, liều lượng và thời gian): _____
- ✓ Nếu sử dụng oxy, hãy tăng lượng oxy đến: _____
- ✓ Thực hiện các bài tập thở nếu cần (mím môi và thở bằng bụng).

Đừng đợi quá 2 ngày để gọi cho nhà cung cấp để được giúp đỡ.

Hãy gọi cho đường dây Y tá Tư vấn do bên bảo hiểm sức khỏe của quý vị cung cấp nếu quý vị cần trợ giúp khi văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ của quý vị đóng cửa.

Quý vị có đang ở trong vùng ĐỎ không? Quý vị cần trợ giúp ngay lập tức nếu quý vị gặp BẤT KỲ vấn đề nào sau đây:

- Khó thở nghiêm trọng ngay cả khi nghỉ ngơi
- Không thể thực hiện bất kỳ hoạt động nào vì khó thở
- Tôi có viền xanh xung quanh môi hoặc ngón tay
- Đau hoặc tức ngực không thuyên giảm
- Cảm thấy nhàm lẫn hoặc rất buồn ngủ
- Ho ra máu

Nếu vậy, hãy nhờ giúp đỡ ngay lập tức!

- ✓ **Hãy gọi số 9-1-1**