

COPD에 대한 실행 계획

COPD로 삶이 바뀌지만 단계별로 잘 관리할 수 있습니다. 귀하는 COPD는 이겨 낼 수 있습니다. 이 실행 계획을 사용하여 잘 관리하시기 바랍니다. 1년에 한 번 의료 제공자와 함께 이 계획을 검토하십시오. 아래 빈칸에 의료 제공자의 구체적인 지시 사항을 적으십시오.

1. 매일 어떤 영역에 있는지 확인하십시오.

녹색 영역에 있습니까?



다음은 모두 적용되는 경우:

- 평소 활동과 운동을 할 수 있음
- 평소처럼 기침을 함
- 점액 수준이 평소와 같음
- 자는 동안 호흡 곤란이 없음
- 평소처럼 식사함

2. 그런 다음 해당 영역에 따라 무엇을 할지 결정하십시오.

그렇다면 녹색 영역 실행 계획을 따르십시오.

- ✓ 처방대로 약을 계속 복용할 것
- ✓ 신속 완화 흡입기를 손이 닿는 곳에 보관할 것
- ✓ 발적을 유발하는 것들을 멀리할 것
- ✓ 필요에 따라 스페이서/에어로챔버를 청소할 것
- ✓ 활동적으로 생활하고 가능한 한 매일 움직일 것
- ✓ 최소 6개월에 한 번 의료 제공자를 방문할 것
- ✓ 독감, 폐렴 및 Covid-19 백신을 접종받을 것
- ✓ 금연하고 흡연자로부터 거리를 유지할 것

황색 영역에 있습니까?



다음 중 하나라도 해당되면 도움이 필요합니다.

- 흉부 긴장
- 평소보다 더 많이 기침
- 평소보다 더 심한 천명
- "가슴 한랭" 같은 느낌
- 일상적인 활동을 할 때 호흡 곤란
- 점액이 평소보다 많거나 걸쭉함
- 평소보다 "구조" 약을 더 많이 사용
- 호흡 곤란으로 인해 수면 불량
- COPD 증상 때문에 평소처럼 먹지 못함

그렇다면 황색 영역 실행 계획을 따르십시오.

- ✓ 매일 약을 계속 복용할 것
- ✓ 신속 완화 흡입기 _____을(를) _____ 시간마다 사용할 것.
- ✓ 구조 팩 경구 코르티코스테로이드를 시작할 것(이름, 복용량 및 기간): _____
- ✓ 구조 팩 항생제를 시작할 것(이름, 복용량 및 기간): _____
- ✓ 산소를 사용하는 경우 산소를 다음과 같이 증량할 것: _____
- ✓ 필요에 따라 호흡 운동(입술 오므리기 호흡과 복식 호흡)을 할 것.

의료 제공자에게 도움을 요청하기까지 2일 넘게 기다리지 마십시오. 의료 제공자의 진료 시간 이후에 도움이 필요하다면 귀하의 건강 보험 간호사 상담 라인으로 전화하십시오.

적색 영역에 있습니까?



다음 중 하나라도 있는 경우 즉시 도움이 필요합니다.

- 쉬는 상태에서도 심한 숨참
- 호흡으로 인해 어떤 활동도 할 수 없음
- 입술 또는 손가락 주변이 파랗게 변함
- 사라지지 않는 흉통 또는 흉부 긴장
- 혼란스럽거나 매우 졸린 느낌
- 기침을 하여 피를 토함

그렇다면 즉시 도움을 받으십시오!

- ✓ **9-1-1에 전화**