

خطة عمل للتعامل مع مرض COPD (الداء الرئوي السّاد المزمن)

تتغير حياتك مع مرض COPD، ولكن خطوة بخطوة يمكنك أن تضع نفسك في موضع المسؤولية. أنت أقوى من مرض COPD. استخدم خطة العمل هذه للمساعدة في توجيه رعايتك. راجع هذه الخطة مع مقدم الخدمة الخاص بك مرة واحدة في السنة. املأ الفراغات أدناه بتعليمات محددة من مقدم الخدمة لديك.

2. ثم، بناءً على منطقتك، حدد ما يجب فعله.	1. تحقق من المنطقة التي أنت فيها كل يوم.
<p>إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الخضراء:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ استمر في تناول الأدوية الخاصة بك على النحو الموصوف ✓ احتفظ بجهاز الاستنشاق السريع في متناول اليد ✓ ابتعد عن الأشياء التي تسبب اشتعال النيران ✓ نظّف محدد الجرعة/جهاز التوصيل كما هو مطلوب ✓ كن نشطاً وتحرك يومياً بقدر ما تستطيع ✓ قم بزيارة مقدم الخدمة الخاص بك مرة واحدة على الأقل كل 6 أشهر ✓ احصل على لقاحات الإنفلونزا والالتهاب الرئوي وكوفيد-19 ✓ تجنب استخدام التبغ وابتعد عن المدخنين 	<p>هل أنت في المنطقة الخضراء؟ أنت كذلك، إذا كان كل ما يلي ينطبق عليك:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمكنك القيام بنشاطك المعتاد وممارسة الرياضة • أنت تسعل بمستوى طبيعي بالنسبة لك • لديك مخاطر في المستوى الطبيعي بالنسبة لك • ليس لديك صعوبة في التنفس أثناء النوم • أنت تأكل كالعادة
<p>إذا كان الأمر كذلك، فاتبع خطة عمل المنطقة الصفراء:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ استمر في تناول أدويةك اليومية ✓ استخدم جهاز الاستنشاق السريع كل _____ ساعات. ✓ ابدأ حزمة الإنقاذ من الكورتيكوستيرويد الفموي (الاسم والجرعة والمدة): _____ ✓ ابدأ حزمة الإنقاذ من المضادات الحيوية (الاسم والجرعة والمدة): _____ ✓ في حالة استخدام الأكسجين، قم بزيادة الأكسجين إلى: _____ ✓ قم بتمارين التنفس حسب الحاجة (الشفة الصارة والتنفس من البطن). لا تنتظر أكثر من يومين للاتصال بمقدم الخدمة للحصول على المساعدة. اتصل بخط استشارة الممرضة من التأمين الصحي الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة عندما يكون مكتب مقدم الخدمة مغلقاً. 	<p>هل أنت في المنطقة الصفراء؟ أنت بحاجة إلى مساعدة، حتى إذا كان ينطبق عليك أي مما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضيق الصدر • السعال أكثر من المعتاد • الصفير أكثر من المعتاد • الشعور بأنك مصاب "ببرد في الصدر" • صعوبة في التنفس عند القيام بنشاطك المعتاد • مخاطر أكثر سمكاً أو مخاطر أكثر سمكاً من المعتاد • استخدام دواء "الإنقاذ" الخاص بك أكثر من المعتاد • ضعف النوم لأنك تعاني من صعوبة في التنفس • عدم تناول الطعام كالمعتاد بسبب أعراض مرض COPD
<p>إذا كان الأمر كذلك، فاحصل على المساعدة على الفور!</p> <p>✓ اتصل بالرقم 9-1-1</p>	<p>هل أنت في المنطقة الحمراء؟ أنت بحاجة إلى مساعدة على الفور، إذا كان لديك أي مما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضيق شديد في التنفس حتى عند الراحة • غير قادر على القيام بأي نشاط بسبب تنفسك • لدي لون أزرق حول شفتي أو أصابعي • ألم في الصدر أو ضيق بالصدر لا يزول • الشعور بالارتباك أو الخمول • سعال فيه دم