

## **ΓΡΑΠΤΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΣΘΜΑΤΟΣ**

Είναι στο χέρι σας, διαθέτοντας λίγο χρόνο μέσα στη ημέρα, να αποκτήσετε τον έλεγχο της πάθησής σας και να απολαμβάνετε καλύτερη ποιότητα ζωής.

Γι αυτό, ακολουθείστε τις παρακάτω οδηγίες:

### **► 1. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ**

**Κάνετε συχνές επισκέψεις επανελέγχου στον ιατρό σας** (κάθε 1-2 μήνες) με ή χωρίς συμπτώματα

**Χρησιμοποιείτε σωστά τα φάρμακά σας:** μην προχωρήσετε σε τροποποίηση ή διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής χωρίς να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας

Χρήση εισπνεόμενων φαρμάκων

- Εκπνεύστε αργά μέχρι να βγει όλος ο αέρας
- Ενεργοποιείτε τη συσκευή
- Τοποθετείστε το επιστόμιο πάνω από τη γλώσσα, δαγκώστε και κλείστε σφικτά τα χείλη γύρω από τη συσκευή
- Κλείστε τη μύτη σας με το χέρι σας ή με ρινοπίεστρο
- Ξεκινήστε την εισπνοή και ψεκάστε ή ρουφήξτε το φάρμακο
- Κρατήστε την αναπνοή σας με κλειστή μύτη για 10 δευτερόλεπτα
- Ανοίξτε στόμα-μύτη
- Πλύνετε τα δόντια, τη γλώσσα και κάντε 3 γαργάρες μετά τη λήψη του φαρμάκου σας

## ► 2. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

*Αναπνέετε πάντα μόνο από τη μύτη*

Αναπνέετε ‘σωστά’, όπως ακριβώς εκπαιδευτήκατε από τον Φυσικοθεραπευτή: δηλαδή αναπνέετε ήρεμα με τη μύτη (χωρίς να ακούγεται η εισπνοή σας, φουσκώνοντας το ανώτερο κοιλιακό τοίχωμα) και εκπνέετε ήρεμα με τη μύτη (χωρίς να σφίγγετε την κοιλιά). Μετά από μερικές αναπνοές, κάντε το ίδιο με κλειστό το ένα ρουθούνι ή κρατείστε την αναπνοή σας για λίγα δευτερόλεπτα (π.χ. μετρώντας μέχρι το 5) μετά το τέλος της εκπνοής

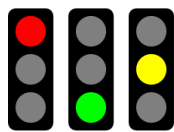
Μιλάτε αργά, με μέτρια ένταση φωνής και προσπαθείτε η κάθε πρόταση να χωράει το πολύ 4-5 λέξεις, αναπνέοντας ‘σωστά’ χωρίς να ακούτε την αναπνοή σας

Αν χρειαστεί να βήξετε ή να χασμουρηθείτε, κάντε το με κλειστό το στόμα και συνεχίστε να αναπνέετε ‘σωστά’. Για να ανακουφιστείτε από το βήχα, προσπαθήστε να κρατάτε την αναπνοή σας μετά την εκπνοή

Κάνετε καθημερινή εξάσκηση του ‘σωστού’ αναπνευστικού πρότυπου, για τουλάχιστον 20 λεπτά την ημέρα (π.χ. το πρωί πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι, όταν οδηγείτε ή στο λεωφορείο, όταν διαβάζετε ένα περιοδικό ή εφημερίδα, όταν βλέπετε τηλεόραση, όταν περπατάτε ή πριν κοιμηθείτε).

Αναπνέετε ‘σωστά’ σε καθημερινές δραστηριότητες όπως: βάδιση σε επίπεδο ή ανηφορικό δρόμο, ανέβασμα σκαλοπατιών, μεταφορά βαριών αντικειμένων, σκύψιμο, κ.λ.π.

### 3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΑΣΘΜΑΤΟΣ (Action plan)

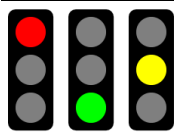


Πράσινη ζώνη

Έχετε όλα τα παρακάτω:

- Εύκολη αναπνοή
- Καθόλου βήχα
- Πλήρη δραστηριότητα
- Συνεχή ύπνο

Συνεχίστε να παίρνετε τα φάρμακα «συντήρησης» του άσθματος

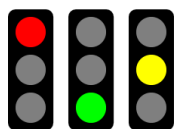


Κίτρινη ζώνη

Έχετε κάποια από τα παρακάτω:

- Συμπτώματα κρυολογήματος
- Βήχα / σφύριγμα στην εκπνοή
- Σφίξιμο στο θώρακα
- Νυχτερινό ξύπνημα λόγω συμπτωμάτων
- Περιορισμό δραστηριοτήτων

- Συνεχίστε τα φάρμακα «συντήρησης» και προσθέστε το «ανακουφιστικό» φάρμακο
- Καθίστε σε πλάγια ημικαθιστή θέση, αναπνέετε ήρεμα μόνο από τη μύτη και προσθέστε μικρές αναπνευστικές παύσεις
- ❖ Αν για > 2 φορές / εβδομάδα τα συμπτώματα επιμένουν, ή δεν αποδίδει το «ανακουφιστικό» φάρμακο, καλέστε τον ιατρό σας



Κόκκινη ζώνη

Αν:

- Δεν μπορείτε να μιλήσετε, να φάτε ή να περπατήσετε
- Το «ανακουφιστικό» φάρμακο δε βοηθάει
- Αναπνέετε γρήγορα και με δυσκολία
- Μελανιάζουν χείλη και νύχια
- Νοιώθετε κόπωση
- Προβάλλουν οι πλευρές

Συνεχίστε τα φάρμακα «συντήρησης» και το «ανακουφιστικό» φάρμακο και ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ (ιατρό / ασθενοφόρο)

#### **4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

- Μπορείτε να συμμετέχετε άφοβα σε φυσικές δραστηριότητες αρκεί να αναπνέετε ‘σωστά’ και να μην υπερβαίνετε τις αντοχές σας
- Προτεινόμενη αερόβια άσκηση το κολύμπι (κλειστή θερμαινόμενη πισίνα – σύντομο κράτημα της αναπνοής κάτω από το νερό) και το ‘βιαστικό’ περπάτημα, επί 30 λεπτά/ημέρα 5 φορές την εβδομάδα.
- Αποφύγετε την υψηλής έντασης άσκηση με διάρκεια μεγαλύτερη από 2 λεπτά

#### **5. ΑΥΤΟ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ**

- Χρησιμοποιείτε καθημερινά το ροόμετρο και καταγράφετε την τιμή της μέγιστης ροής που δείχνει την απόφραξη των αεραγωγών. Μείωση 10-12% σημαίνει ότι επίκειται παροξυσμός, γι αυτό, ξεκινήσετε το ‘ανακουφιστικό’ φάρμακο και ενημερώστε τον ιατρό σας.
- Μετράτε καθημερινά πόσα δευτερόλεπτα μπορείτε να κρατήσετε την αναπνοή σας μετά από μια ήρεμη εκπνοή. Χρόνος μικρότερος από 20 δευτερόλεπτα παραπέμπει σε χαμηλό ETCO<sub>2</sub>, γι αυτό, ξεκινήστε την ήρεμη διαφραγματική αναπνοή με σύντομες παύσεις, με στόχο σιγά σιγά να τον αυξήσετε. Ενημερώστε τον φυσικοθεραπευτή και τον ιατρό σας.
- Συμπληρώνετε κάθε τέσσερις εβδομάδες τα ερωτηματολόγια ACT και NQ και ενημερώνετε τον ιατρό σας.

*Καλή επιτυχία,*

Δρ. Ειρήνη Γραμματοπούλου  
Φυσικοθεραπεύτρια, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια TEI-Αθήνας  
Τηλέφωνα επικοινωνίας: 210 6134769, 6973207829  
e-mail: igramm@ gmail.com