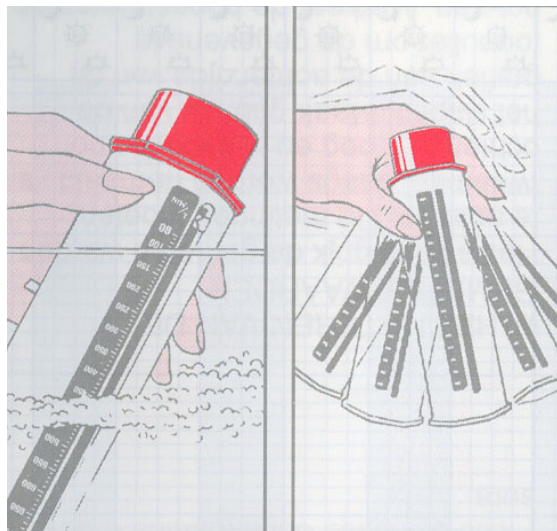
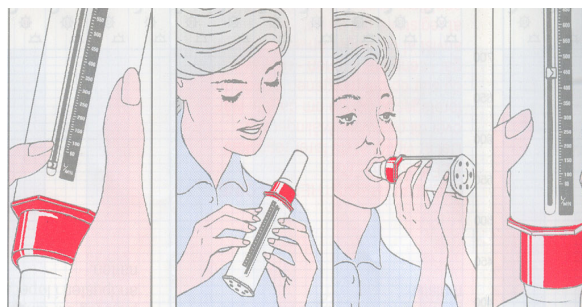


zdravljenja, je pomembno redno zapisovati meritve,

- meritve je treba beležiti 2x na dan, zjutraj in med spanjem,
- uporabite priloženo tabelo in zapišite najboljši rezultat vsakega merjenja,
- če je bil vaš največji izdih zraka zjutraj 450 litrov/ minuto, označite s piko pri številki 450 na črti pod »zjutraj« in na dan, ko ste izvedli meritve,
- s povezavo teh točk lahko opazujete, kako se vaš izdih zraka spreminja iz dneva v dan,
- prav tako si zapišite vaš izdih, če naenkrat postanete zasopli ali brez zraka tudi v toku dneva ali ponoči.



**UPORABA MERILCA ZA  
IZDIH ZRAKA - PEF**



Pripravila:  
Simona Križ, mag. zdr. – soc. manag.

ZL 75 I8 004  
Izdaja 02

Povezava NA 75 I8 003  
Z dne: 11. 9. 2014

**NAČRT SAMOZDRAVLJENJA POSLABŠANJA ASTME**

Boleznik: \_\_\_\_\_ Vaša najboljša izmerjena vrednost PEF: \_\_\_\_\_  
 80 % najboljše vrednosti PEF: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_ 50 % najboljše vrednosti PEF: \_\_\_\_\_  
 33 % najboljše vrednosti PEF: \_\_\_\_\_

**DNEVNA SCHEMA ZDRAVIL ZA ZDRAVLJENJE ASTME:**

☒ preprečevalec (inhalacijski glukokortikoid): \_\_\_\_\_  
 ☒ olajševalnik (bronhodilatator): \_\_\_\_\_  
 ☒ druga zdravila \_\_\_\_\_

**OCENITE STOPNJO POSLABŠANJA ASTME:**

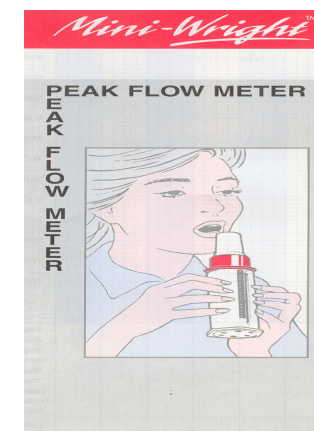
☒ 50–80 % najboljšega PEF: zmerno poslabšanje astme      Pozorni bodite tudi na simptome in znake, kot so:  
 ☒ 33–50 % najboljšega PEF: hudo poslabšanje astme  
 ☒ manj kot 33 % najboljšega PEF: zelo hudo poslabšanje astme  
 Uporaba pomožnih dihalnih milic ali ugrezanje kotanja nad prsnico kazeta na zelo hudo poslabšanje astme.

**PRIČINITE Z ZDRAVLJENJEM POSLABŠANJA ASTME:**

Če je PEF manjši od 80 % najboljših vrednosti ali če so prisotni simptomi ali znaki, kot so \_\_\_\_\_  
 Takoj vdihnite \_\_\_\_\_ vdihov olajševalca (bronhodilatatorja) \_\_\_\_\_  
 Postopek ponovite še dvakrat na 10- do 20-minutne razmake. Pogosto merite PEF.

**NATO SE RAVNAJTE PO ODZIVU NA BRONHODILATORJE:**

DOBER ODZIV	ZMIREN ODZIV	SLAB ODZIV	URGENTNO STANJE
☒ PEF je večji od 80 % najboljšega ☒ simptomi so blagi ☒ učink bronhodilatatorja traja vsaj 4 ure Naslednje z uporabo bronhodilatatorja na 3 – 4 ure. Odkar se situacijskega glukokortikoida na Zaužite metilprednizolon	☒ PEF 50–80 % najboljšega ☒ ni izboljšanje simptomov Naslednje z uporabo bronhodilatatorja na Zaužite metilprednizolon	☒ PEF 33–50 % najboljšega ☒ simptomi se stopnjujejo Naslednje s pogostimi vdhi bronhodilatatorja na Zaužite metilprednizolon	☒ PEF je manjši od 33 % najboljšega ☒ simptomi so hudi Naslednje s pogostimi vdhi bronhodilatatorja na Zaužite metilprednizolon
povečajte na _____ Če isti dan še povečate z zdravilom.	Takoj se povečate z zdravilom.	Takoj se napotite v najbližjo ambulanto ali bolnišnico.	Če imate doma pripravljeno injekcijo adrenalina, si jo takoj podkožno injicirajte. Takoj se napotite v najbližjo ambulanto ali bolnišnico.



**Nasveti za paciente in njihove svojce**

## **MERILEC ZA IZDIH ZRAKA**

### **(Mini Wright Peak Flow Meter)**

- je naprava, ki meri hitrost izdiha zraka,
- je pomemben pripomoček za nadzorovanje in obvladovanje astme,
- če vsak dan preverjate pretok, se lahko izognete hujšim poslabšanjem astme, saj merilec zazna zoženje dihalnih poti, preden se pojavijo simptomi,
- pretok redno izmerite takoj zjutraj – še pred zajtrkom ali jemanjem zdravil.

### **KAKO MERITI PRETOK?**

- kazalec nastavite na dno oštevilčene lestvice,
- vstanite,
- globoko vdihnite,
- vstavite merilnik v usta,
- z ustnicami čvrsto stisnite merilni nastavek; v odprtino nastavka ne smete vstaviti jezika,
- izdihnite – tako hitro in s tolikšno močjo, kot le zmorete,
- zapišite številko, ki se bo pokazala na lestvici,
- še dvakrat ponovite vse postopke in nato največji zabeležen rezultat vpišite v tabelo za vpisovanje vrednosti PEF - a.

### **KAKO OČISTITE MEILEC?**

- Očistite ga vsaj enkrat na 6 mesecev,

- potopite ga v toplo raztopino blagega detergenta 20 – 30 minut,
- splahnite ga v čisti, topli vodi in narahlo pretresite, da odstranite vso odvečno vodo,
- merilec temeljito osušite, preden ga spet uporabljate,
- merilec imejte spravljen v torbici, da je varen pred umazanijo in prahom,
- ne postavljajte ga v zelo vročo vodo, ker se lahko močno poškoduje,
- ustnik merilca morate razkužiti vsaj enkrat tedensko z ustreznim razkužilom ali pa ustnik postavite za nekaj minut v vrelo vodo.

### **OBMOČJE NAJVEČJEGA PRETOKA ZRAKA**

- so označena ko semafor (zelena, rumena, rdeča), ki nas usmerja, kako ravnati,
- zdravnik vam bo dal napotke in določil območja, po katerih boste, lahko določili, po katerih boste lahko določili svoj najboljši osebni pretok,
- vsak pacient z astmo ima svoje najboljše osebne rezultate. Za vsako od treh barv si zapišite številke, ki

sodijo v posamezno območje in ki vam jih je določil vaš zdravnik.

## **SAMOZDRAVLJENJE POSLABŠANJA ASTME**

- Usposobljenost za samozdravljenje poslabšanja astme ne pomeni, da boste celotno obdobje poslabšanja astme prebrodili sami. Nasprotno, samozdravljenje pomeni, da boste pričeli poslabšanje astme zdraviti sami, nato pa glede na stopnjo poslabšanja poiskali pomoč pri svojem zdravniku. Ob najhujših poslabšanjih morate brez odlašanja oditi v najbližjo bolnico ali ambulanto.
- Zdravnik bo skupaj z vami izpolnil pisni načrt samozdravljenja poslabšanja astme. Tako boste natanko vedeli in razumeli, kaj morate storiti, če se vam bolezen poslabša. Prvi ukrep je navadno merjenje največjega pljučnega pretoka (PEF) in inhalacija olajševalca – kratkodelujočega bronhodilatatorja. Naprej boste ukrepali tako, kot je zapisano v načrtu samozdravljenja.

### **BELEŽENJE MERITEV**

- da bi vaš zdravnik lahko uporabljal najbolj učinkovito metodo