

# எழுதப்பட்ட ஆஸ்துமா செயல் திட்டம் (WAAP)

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மருத்துவமனைக்கு ஒவ்வொரு முறை வரும்போதும் உங்கள் இன்ஹேலர் சாதனம், ஸ்பேசர் மற்றும் WAAP ஆகியவற்றைக் கொண்டு வாருங்கள்.

பெயர்:

பசுமை மண்டலம்: உங்கள் ஆஸ்துமா நன்றாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது

ஸ்பேசர் கிடைத்தால் அதை உங்கள் இன்ஹேலர் மருந்துடன் பயன்படுத்தவும்.

- உங்கள் நிவாரண இன்ஹேலரை வாரத்திற்கு 3 முறைக்கும் குறைவாகவே பயன்படுத்த வேண்டும்.
- மூச்சு இழுப்பு, இருமல், மூச்சுத் திணறல் போன்ற ஆஸ்துமா அறிகுறிகளுடன் எழுந்திருக்க வேண்டாம்.
- உடற்பயிற்சி உட்பட உங்கள் செயல்பாடுகளை ஆஸ்துமா கட்டுப்படுத்தாது.

தடுப்பு மருந்துகள்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

தினமும் \_\_\_\_\_ உள்ளிழுப்பு மருந்து \_\_\_\_\_ முறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

நிவாரணி மருந்துகள்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

மூச்சு இழுப்பு, இருமல், மூச்சுத் திணறல் போன்ற ஆஸ்துமா அறிகுறிகளைப் போக்க தேவைப்பட்டால் மட்டுமே, ஒரு நாளைக்கு \_\_\_\_\_ உள்ளிழுப்பு மருந்து \_\_\_\_\_ முறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிற மருந்துகள்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

ஒரு நாளைக்கு \_\_\_\_\_ உள்ளிழுப்பு மருந்தை / மாத்திரையை \_\_\_\_\_ முறை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

பிற மருந்துகள்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

ஒரு நாளைக்கு \_\_\_\_\_ உள்ளிழுப்பு மருந்தை / மாத்திரையை \_\_\_\_\_ முறை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

ஒரு நாளைக்கு \_\_\_\_\_ உள்ளிழுப்பு மருந்தை / மாத்திரையை \_\_\_\_\_ முறை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

மஞ்சள் மண்டலம்: உங்கள் ஆஸ்துமா மோசமடைந்து வருகிறது.

அடுத்த 14 நாட்களுக்கு பின்வரும் மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முன்னேற்றம் ஏற்பட்டால், மீண்டும் பசுமை மண்டலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

- வழக்கத்தை விட அடிக்கடி நிவாரணி தேவை.
- மூச்சு இழுப்பு, இருமல், மூச்சுத் திணறல் போன்ற ஆஸ்துமா அறிகுறிகளுடன் எழுந்திருத்தல்.
- உங்கள் ஆஸ்துமா காரணமாக சாதாரண செயல்பாடுகளை (உடற்பயிற்சி உட்பட) செய்ய முடியாது

தடுப்பு மருந்துகள்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

தினமும் \_\_\_\_\_ உள்ளிழுப்பு மருந்தை \_\_\_\_\_ முறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

நிவாரணி மருந்துகள்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

மூச்சு இழுப்பு, இருமல், மூச்சுத் திணறல் போன்ற ஆஸ்துமா அறிகுறிகளைப் போக்க தேவைப்பட்டால் மட்டுமே, ஒரு நாளைக்கு \_\_\_\_\_ உள்ளிழுப்பு மருந்து \_\_\_\_\_ முறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிற மருந்துகள்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

ஒரு நாளைக்கு \_\_\_\_\_ உள்ளிழுப்பு மருந்தை / மாத்திரையை \_\_\_\_\_ முறை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

சிவப்பு மண்டலம்: உங்கள் ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் கடுமையானவை

ஸ்பேசர் கிடைத்தால் அதை உங்கள் இன்ஹேலர் மருந்துடன் பயன்படுத்தவும்.

- உங்கள் நிவாரணி ஒவ்வொரு 3-4 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக அடிக்கடி தேவை.
- உங்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் உள்ளது.
- அடிக்கடி மூச்சு இழுப்பு, இருமல், மூச்சுத் திணறல் போன்ற ஆஸ்துமா அறிகுறிகளுடன் எழுந்திருத்தல்.

நிவாரணி மருந்துகள்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

ஒரு நாளைக்கு \_\_\_\_\_ உள்ளிழுப்பு மருந்தை \_\_\_\_\_ முறை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

பிரட்னிசோலோன்: \_\_\_\_\_ [பெயர் மற்றும் பலம்]

மாத்திரையை \_\_\_\_\_ எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் [எத்தனை முறை]

காத்திருக்க வேண்டாம். தேவைப்பட்டால் இன்றே உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும் அல்லது 995 ஐ அழைத்து மருத்துவ வாகனத்தை அழைக்கவும்.

கூடுதல் கருத்துகள்:

சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரின் பெயர் மற்றும் கையொப்பம்:

தேதி: