

GLOBAL INITIATIVE
FOR
ASTHMA®



GINA HASTA REHBERİ

• ASTİMİNİZİ KONTROL EDEBİLİRSİNİZ •

Astım tedavisi ve önlenmesi için küresel stratejiyi temel almaktadır

Bu kitapçık Arzu Yorgancıoğlu ve Kıvılcım Oğuzölgem tarafından aslına bağlı kalarak türkçeye çevirilmiştir.

ASTIMI TAMAMEN İYİLEŞTİREMEZSİNİZ AMA TAMAMEN KONTROL EDEBİLİRSİNİZ.

Astımlı hastalar astımlarını kontrol etmeyi öğrendiklerinde normal aktif bir hayata sahip olabilirler.

Astımınız kontrol altında olduğunda:

- Çalışabilir, oyun oynayabilir ve okula gidebilirsiniz.
- Gece iyi uyuyabilirsiniz.
- Astım ataklarının çoğunu önleyebilirsiniz.



Astım hayatınızı kısıtlamak zorunda değil.

Tüm dünyada, pek çok insanın astımı var.

İNSANLAR ÇOK UZUN ZAMANDIR ASTIM HASTALIĞINA SAHİPLER.

Astımlı kişiler nefes almakta güçlük çekebilirler.

Astımlıların belirtileri ve atakları zaman zaman ortaya çıkıp kaybolabilir.

Aşağıdakiler astım atağının belirtileridir.



GÖĞÜSTE BASKI HİSSİ



ÖKSÜRÜK



HIRILTI

Bazı astım atakları hafiftir.

Bazı astım atakları çok ağır olabilir.

Ağır bir astım atağından insanlar ölebilir.



Astımlı hastalar gece uykudan öksürük veya nefes alma güçlüğü ile uyanabilirler.

ASTIM AKCiğERLERİMİZDEKİ HAVA YOLLARININ HASTALIĞIDIR.

Astım her yaşta ortaya çıkabilir. Astım bulaşıcı bir hastalık değildir.

Diğer kişilerden size astım bulaşmaz.

Astım tek bir faktör tarafından meydana gelmez.

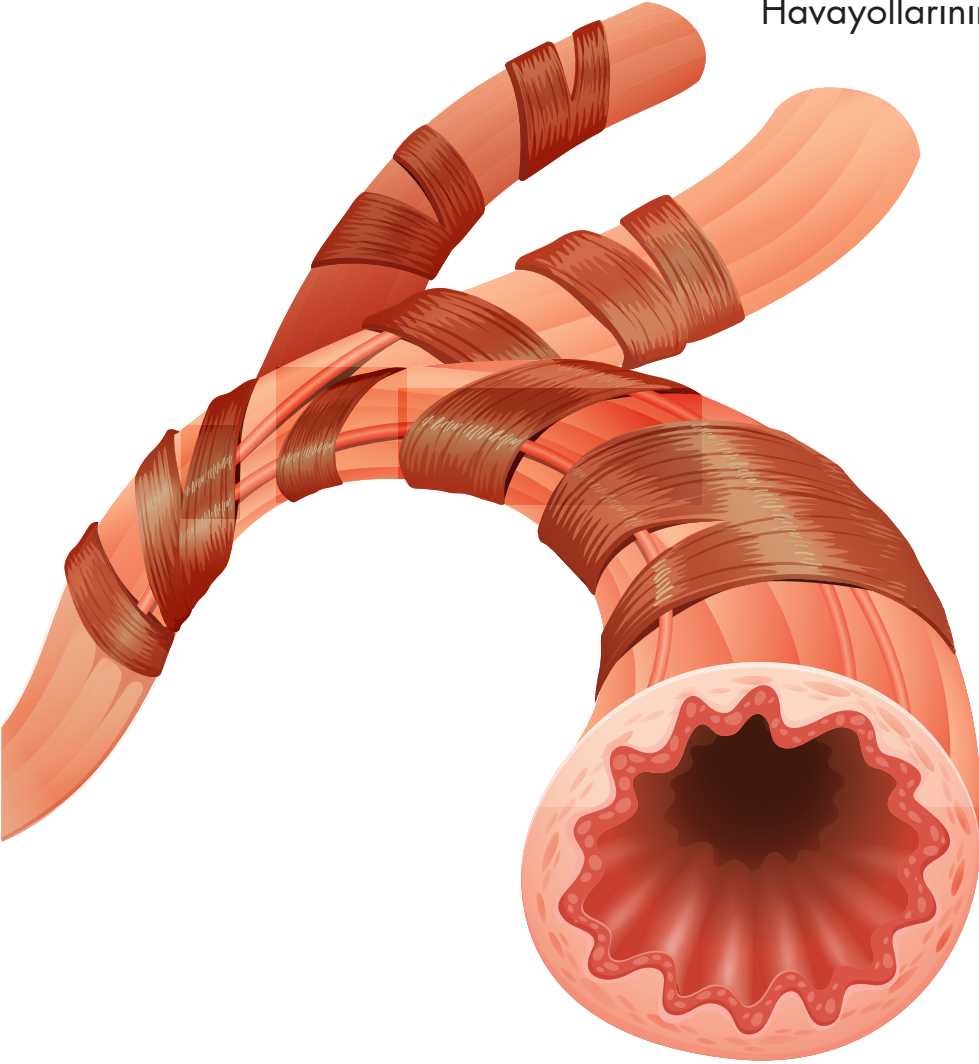
Farklı astım tipleri vardır. Bazı astım tiplerinde, ailede pek çok kişide astım olabilirken, başka tip astımda böyle bir durum görülmez.

Havayollarımız akciğerlerimize havayı taşır.

Hava yolları ilerledikçe ağaç dalları gibi gittikçe incelik.

Astım kontrol altında olduğunda, havayolları açıktır ve hava kolaylıkla alınıp verilebilir.

Havayollarının içi resimdeki gibi görünür.

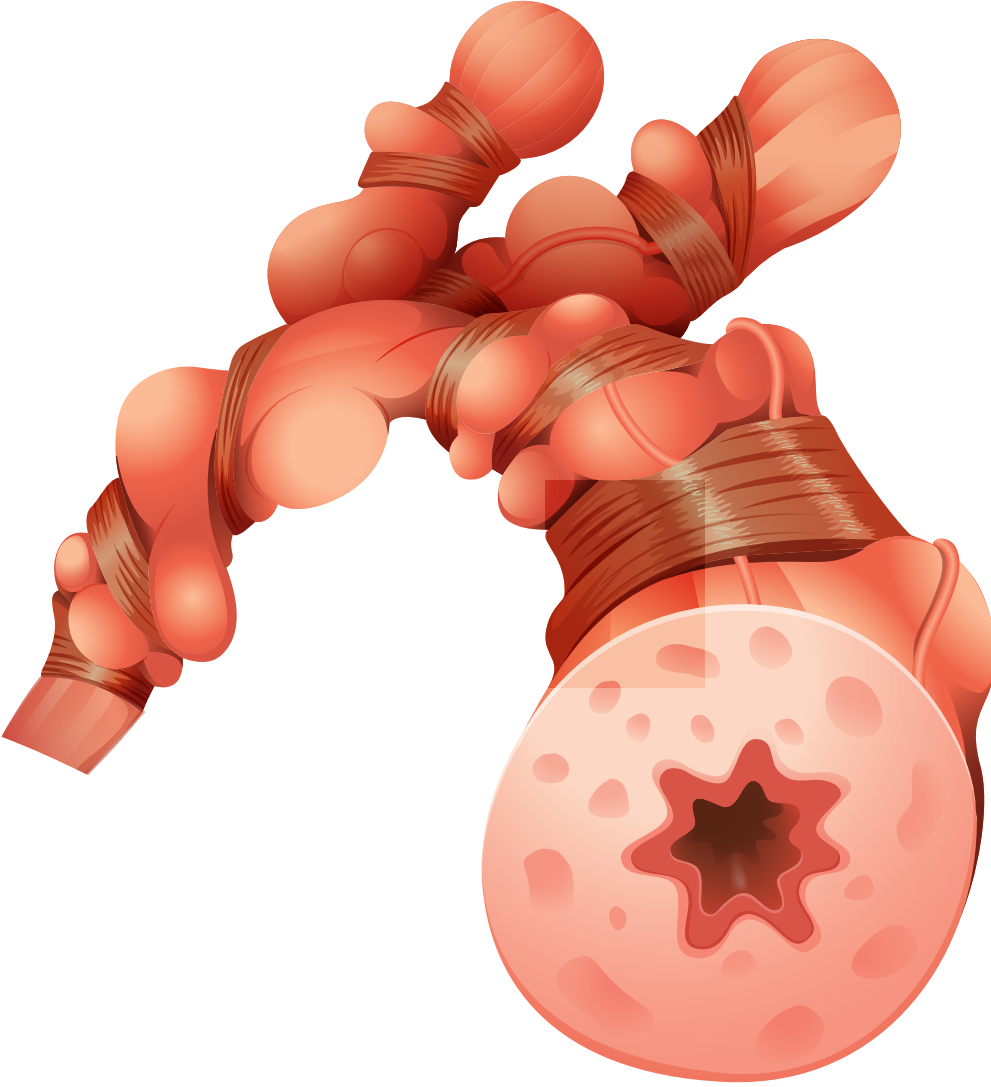


ASTIM KONTROL ALTINDA OLMADIĞI ZAMAN,
HAVAYOLU DUVARI KALINLAŐIR VE ŐİŐER.
BÖYLECE ASTIM ATAĞI DAHA KOLAY OLUŐABİLİR.

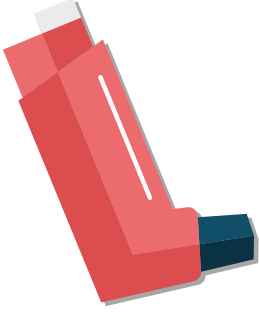
Astım atağı sırasında, akciğerlere daha az hava girer ve çıkar.
Hasta öksürür ve hırıltısı olur. Göğüste baskı hissedilir.

Astım atağı sırasında, havayollarının içine bakıldığında görölen Őudur:

- Havayollarının duvarı çok daha fazla ŐiŐmiŐtir
- Havayolları sıkıŐmiŐtir
- Havayollarından normalden fazla mukus (balgam) salgılanır



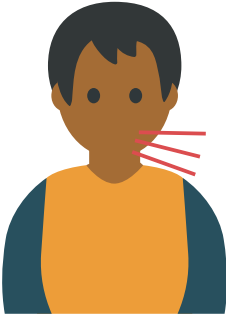
ASTİMINİZİ NASIL KONTROL ALTINA ALIP ASTİM ATAĞLARININ BAŞLAMASINI NASIL ÖNLERSİNİZ:



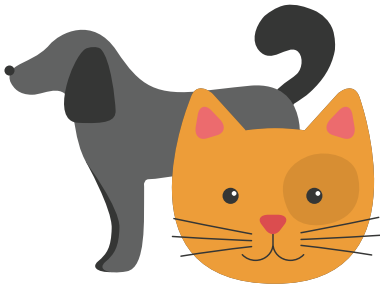
1. İnhalerlerinizi doğru kullandığınızdan emin olun ve doktorunuzun önerdiği sıklıkta kullanın.



2. Kontrolleriniz için en az yılda bir kez doktora gidin. İyi hissetseniz ve hiç solunum problemi hissetmeseniz bile gidin.



3. Doktorunuzdan astımınızın kötüleştiğini nasıl anlayacağınız ve o durumda neler yapacağınızı anlatan yazılı bir eylem planı isteyin.



4. Astım atağınızı başlatan şeylerden uzak durun.

ASTIMLI HASTALARIN ÇOĞU İKİ ÇEŞİT İLACA İHTİYAÇ DUYAR.

1. Önleyici ilaçlar (kontrol ediciler) akciğerleri korur ve astım ataklarının başlamasını önlerler.

Havayollarının şişmesini ve mukus (balgam) oluşumunu azaltırlar

Kontrol edicilerin içinde düşük doz inhaler steroid (kortizon) vardır. Bu ilaçlar gayet güvenle kullanılabilirler, normal dozlarda sadece çok az bir kısmı akciğerlerden emilir. Bazıları aynı inhalerin içinde uzun etkili rahatlatıcılarla birleştirilmişlerdir. Astım yakınmalarınız kötüleştiği zaman kontrol edici ilaçlarınızın dozu artırılabilir. Doktorunuz kontrol edici ilacınızın bu şekilde ayarlanıp ayarlanamayacağını size söyleyecektir.

2. Hızlı rahatlatıcı ilaçlar, astım yakınmaları oluştuğunda onları geçirmek için kullanılır. Eskiden, çoğu rahatlatıcı inhalerin içinde sadece bronş açıcılar vardı. Bunlar astım yakınmalarınızı rahatlatırdı ancak yakınmalarınızın artışına neden olan oluşmuş iltihabı (ödem ve şişlik) geçirmeye etkisizdi. Bu durum dışınız ağrıdığı anda ağrı kesici almanıza çok benzer-ağrınız geçer ama çürüğünüz hala devam etmektedir. Eğer rahatlatıcı inhaleriniz sadece bir bronş açıcı içeriyorsa, astım ataklarınızı önlemek için mutlaka düzenli olarak günlük kontrol edici de almanız gereklidir.

3. Bazı rahatlatıcı inhalerler hem düşük doz kontrol edici, HEM DE hızlı rahatlatıp etkisi uzun süren formoterol adında bir bronş açıcı ilaç içerirler. Hem yakınmalarınızı giderip, hem de günlük kontrol edici olarak kullanıldıklarında, sizi astım atağından korurlar.

4. Hafif astımlı hastalar için (örneğin haftada birkaç kere veya daha az yakınmaları olanlar) astım yakınmaları olduğunda bu tip birleşik rahatlatıcı inhalerlerin (kontrol edici ve formoterolün beraber olduğu) kullanımı, düzenli günlük kontrol edici kullanmak kadar astım ataklarından korur. GINA 2019'daki bu yeni öneri, geniş hasta sayılı klinik araştırmalara dayanmaktadır.

5. Ancak daha sık astım yakınmalarınız varsa, veya rahatlatıcı inhaleriniz kontrol edici bileşen içermiyorsa, çok iyi hissetseniz bile günlük olarak düzenli kontrol edici almak çok önemlidir.

Doktorunuza bu astım ilaçlarının hangi şekilde kullanımının sizin için en iyi olduğunu ve ülkenizde olup olmadığı sorun.



ASTIMDA ÖNLEYİCİ İLAÇLARIN HERGÜN KULLANILMASI GÜVENLİDİR.

- Yıllarca her gün kullansanız dahi astımın önleyici ilaçlarına bağımlı hale gelmezsiniz.
- Önleyici ilaçlar havayollarındaki şişlik ve ödemi geçirirler. Zaman içinde daha etkisiz hale gelmezler. Dolayısıyla her gün alırsanız etkilerini kaybedeceklerinden endişelenmenize gerek yoktur.



- Aşağıdaki durumlarda doktorunuz size önleyici ilacınızı her gün kullanmanızı söyleyecektir:
 - Haftada ikiden fazla öksürük, hırıltı veya göğüste baskı olursa.
 - Astım nedeniyle gece uykudan uyanırsanız.
 - Astım ataklarınız çoksa.
 - Astım ataklarını önlemek için haftada ikiden sık hızlı rahatlatıcı ilacınızı kullanmanız gerekiyorsa
- Eğer hamileyseniz, astım ilaçlarınızı kesmeyin-doktorunuza danışın. Çoğu astım ilacının hamilelik sırasında kullanılması güvenlidir ve astımınızı iyi kontrolde tutarak bebeğinizi korurlar.

HAZIRLIKLI OLUN. ASTIM İLACINIZ HEP YANINIZDA OLSUN.

Evden çıktığınızda her zaman hızlı etkili-rahatlatıcı ilacınızı yanınızda bulundurun.



DOKTORUNUZDAN HANGİ ASTİM İLACINIZI ALMANIZ GEREKTİĞİNİ VE NE ZAMAN ALMANIZ GEREKTİĞİNİ YAZMASINI İSTEYİN.

- Doktorunuz bu kitapçıkdaki gibi bir astım eylem planı kullanabilir.
- Astım yakınmalarınız veya atağınız olduğunda hangi hızlı rahatlatıcı ilacınızı almanız gerektiğini bilmek için bu planı kullanın.
- Günlük olarak hangi önleyici ilacı almanız gerektiğini hatırlamak için bu planı kullanın.
- Spor veya ağır bir hareket öncesi astım ilacı almanız gerekip gerekmediğini görmek için bu planı kullanın
- Daha ağır bir astım atağı için doktorunuz size kısa süreli bir kortizon tablet reçetesi verebilir. Bu tür bir tedavi hayat kurtarıcı olsa da günlük olarak astımınızın kontrol altında olduğunu garanti ederek bu ihtiyaçtan kaçınmak en iyisidir.



ASTIM EYLEM PLANI

İsim.....
Tel:.....
Eylem planı güncellenme tarihi - -
.....
G A Y

Bu eylem planını
Hekim/Hemşirenize her
gelişinizde getirin

Hekim İletişim Bilgileri
.....
Hemşire/eğitici iletişim
bilgileri

Acil bir durumda şu numarayı
arayın
ya da hemen ambulans çağırın

Acil durumda aranacak kişi
İsim.....
Tel
Yakınlık derecesi

ASTİMINİZ KONTROL ALTINDA ;

Kurtarıcı ilacınıza haftada 3 den az ihtiyaç duyarsınız , astım nedeniyle gece uyanmazsınız, astımınız günlük aktivitelerinizi sınırlamaz (egzersiz dahil) (kullanılıyorsa PEF > ____ L/dk)

Kontrol edici ilacınızı(isim) (doz)

HER GÜN paf /tablet kere alın

Kontrol edici inhalelerinizi ara parça ile kullanın

Rahatlatıcı/kurtarıcı ilacınızı :(isim) (doz)

Hırıltı, öksürük, nefes darlığı gibi astım semptomlarını rahatlatmak için ihtiyaç duyduğunuz da
..... paf alın

Rahatlatıcı inhalelerinizi ara parça ile kullanın

Diğer ilaçlar : (isim) (doz) (ne sıklıkta)

..... (isim) (doz) (ne sıklıkta)

Egzersizden önce alın : (isim) (doz) (Kaç paf veya tablet)

ASTİMINİZ KÖTÜLEŞİYOR;

Kurtarıcı ilacınıza her zamankinden fazla ihtiyaç duyarsınız, astım nedeniyle geceleri uyanırsınız ya da astımınız nedeniyle normal aktivitelerinizi yapamazsınız (egzersiz dahil) (kullanılıyorsa , PEF ____ ve ____ arasında (L/dk)

Rahatlatıcı/kurtarıcı ilacınızı (isim) (doz) (ne sıklıkta)

Kurtarıcı inhalelerinizi ara parça ile kullanın

Kontrol edici ilacınızı(isim) (doz)

HER GÜN : paf/tablet kere alın

Kontrol edici inhalelerinizi ara parça ile kullanın Doktorunuza başvurun

Diğer ilaçlar : (name) (doz) (ne sıklıkta)

AĞIR ASTIM SEMPTOMLARI ;

Kurtarıcı ilacınıza 3-4 saatte birden fazla ihtiyaç duyarsınız, nefes almanız zorlaşır ya da astım nedeniyle sıklıkla uyanırsınız (kullanılıyorsa PEF < ____ L/dk)

Rahatlatıcı/Kurtarıcı ilacınızı alın : (isim) (doz) (ne sıklıkta)

Prednisone/prednisolone (isim & doz)

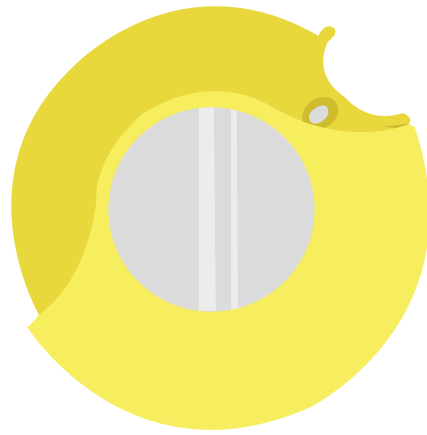
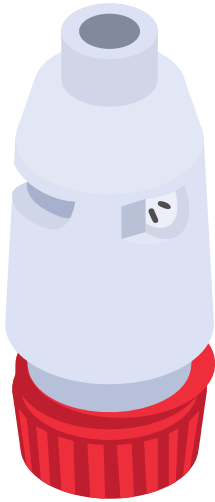
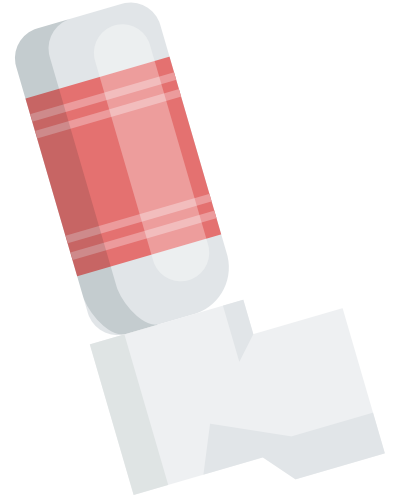
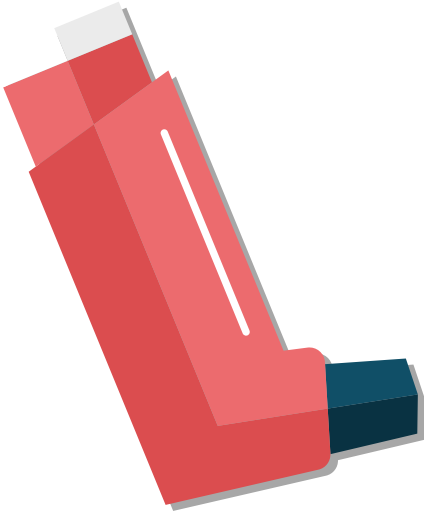
..... tablet kere /gün alın.

BUGÜN doktorunuza başvurun ya da Acil servise gidin

Ek Öneriler:

ASTIM İLAÇLARI FARKLI YOLLARLA ALINABİLİR.

Astım ilaçları nefesle alındığında, direk olarak onlara ihtiyaç duyan havayollarına ulaşır. Astım için kullanılan inhalerlerin bazıları sprey şeklindeyken bazıları toz formundadır.



SPREY İNHALERLER NASIL KULLANILIR.

Yavaş nefes almayı akılda tutun.

1. Başlığını çıkarın. İnhaleleri çalkalayın.



2. Ayağa kalkın. Nefesinizi dışarı boşaltın.



3. İnhaleleri dudaklarınızın arasına alın. Nefes almaya başladığınızda inhalelerin tepesinden bastırın ve yavaşça nefes almaya devam edin.



4. Nefesinizi 5 saniye tutun. Nefesinizi verin.



ARA PARÇA VEYA HAZNE SPREY İNHALERLERİ KULLANMAYI KOLAYLAŐTIRIR.



1. Ara parçayı dudaklarınızın arasına alın. Nefesinizi verin, sonra inhaler tepesinden bastırarak bir pafı haznenin içine sıkın.



2. Ara parçanın içindeki havayı solumak için derin bir nefes alın.5 saniye tutun.



3. Ara parçanın içine fleyin.



4. Size reçete edilen sayıdaki pafı almak için 1-3. basamakları tekrar uygulayın.

Pek çok farklı ara parçalar vardır. Bazıların ağız parçası varken bazılarının yüz maskesi vardır.

PEK ÇOK ŞEY ASTIM ATAĞINI BAŞLATABİLİR.
BUNLARA "TETİKLEYİCİLER" DENİR.:



**TÜYLÜ
HAYVANLAR**
eğer onlara
allerjiniz varsa



**SİGARA
DUMANI**



DUMAN



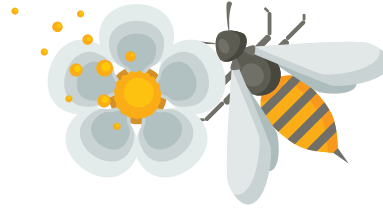
**YATAK VE
YORGAN TOZLARI**
ev tozu akarlarına
allerjiksensiz



**SÜPÜRGE
TOZU**



**KESKİN KOKU
VE SPREYLER**



**AĞAÇ VE ÇİÇEK
POLENLERİ**
allerjiksensiz



**HAVA
KOŞULLARI**



**KOŞMAK, SPOR
VE AĞIR İŞLER**



SOĞUK



İŞYERİ

Bazı hastalar astımının işle ilgili maruziyetler nedeniyle kötüleştiğini fark ederler. Sizin için de durum böyleyse, doktorunuza bilgi vererek bu konuda uzman bir hekimin yardımını alabilirsiniz.

Farklı astım hastaları farklı tetikleyicilerden etkilenebilirler.
Hangisinin sizde astım atağını başlattığının farkında olun.

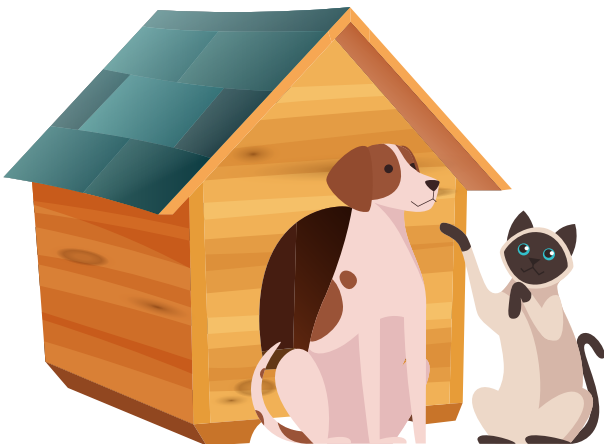
ASTIM ATAĞINI BAŞLATAN TETİKLEYİCİLERİ EVİNİZDEN UZAK TUTUN.



- Sigara veya elektronik sigara içmeyin. İçiyorsanız bırakmak için yardım alın. Sigara içmek akciğerlerinize zarar verir ve kontrol edici ilacınızın etkisini azaltır. Elektronik sigaralar akut solunum sorunlarına neden olabilir ve uzun dönem etkileri bilinmemektedir.



- Keskin kokuları evinizden uzak tutun. Parfüm gibi kokan sabun, şampuan veya losyonları kullanmayın. Tütsü kullanmayın.



- Tüylü hayvanlara allerjiksensiz, onları evin dışında tutun ve kumlarını/yataklarını değiştirmek için başkasından yardım alın.

ASTIMLI HASTANIN UYUDUĞU ODADA ÖZEL DEĐIŐIKLİKLER YAPMAYI DÜŞÜNÜN.



- Halı ve kilimleri odadan çıkarmayı düşünün. Toz ve tüy tutabilirler.

- Yatağın üstüne veya yatak odasına hayvanların girmesine, çıkmasına izin vermeyin.
- Yatak odasında sigara içmeyin ve keskin kokulara izin vermeyin.

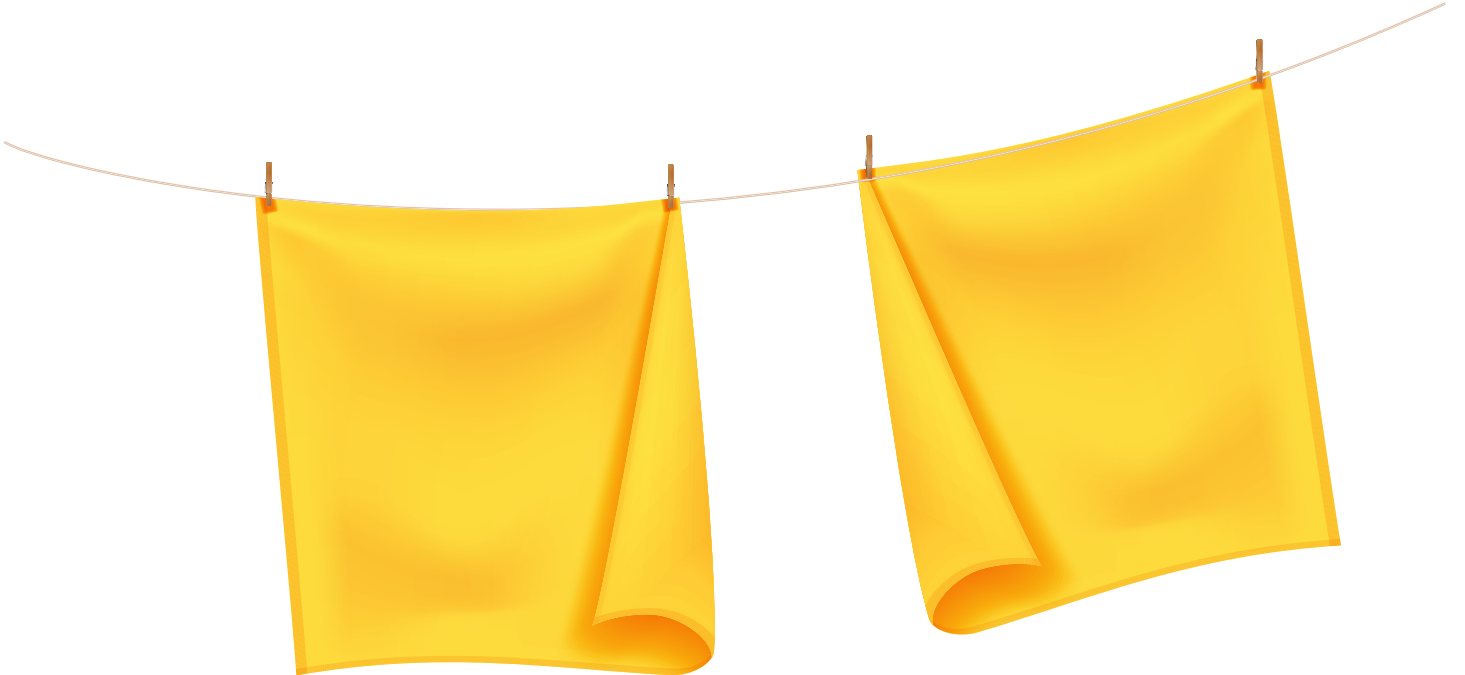


YATAĞI BASİT TUTUN.



Yatak, yorgan ve yastıklarda toz birikebilir.
Bu toz astımlı hastaları rahatsız edebilir.

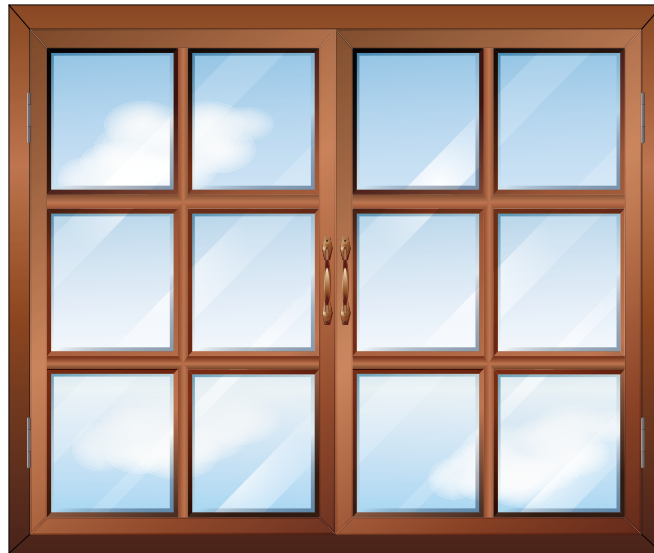
- Toz geçirmeyen fermuarlı yatak, yastık ve yorgan kılıfı kullanmayı düşünün.
- Hasır/ot veya samandan yapılmış yastık veya yorgan kullanmayın
- Nevresim takımları ve battaniyeleri sık aralıklarla sıcak suda yıkayın. Güneşte kurutun.



İÇERDEKİ HAVAYI TAZE VE TEMİZ TUTMAK İÇİN CAMLARI AÇARAK HAVALANDIRIN..



- İçerisi sıcak veya havasız olduğunda, yemek pişirmeye bağlı duman olduğunda, ağır kokular varlığında ve elektrikli süpürge kullanıldığında camları açın.
- Isınmak veya yemek pişirmek için odun, gaz veya gaz yağı kullanıyorsanız, dumanı uzaklaştırmak için küçük bir camı açık bırakın.
- Dışarıda egzoz dumanı, hava kirliliği, toz veya ağaç ve çiçek polenleri olduğunda camları kapalı tutun.



AŞAĞIDAKİ GÜNLÜK EV İŐLERİNİ ASTIMLI HASTA ORADA OLMADIĞINDA PLANLAYIN:

- Süpürme, elektrikli süpürge, toz alma
- Boyama
- HaŐerat için spreylere
- Keskin temizleyiciler
- Keskin kokan yemek piŐirme
- Astımlı hasta dönmeden evi havalandırın
- Eğer yardım edecek kimse yoksa, astımlı hasta süpürme ve toz alma sırasında ağzını burnunu örtmek için maske veya eŐarp kullanabilir.
- Süpürme, elektrikli süpürge ve toz alma sırasında camı açık tutun.



ASTIMLI HASTALAR İÇİN DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE İYİDİR.



Koşmak, spor veya ağır işler bazı astımlı hastalarda astım belirtilerine neden olabilir.



Ancak bu aktiviteler sizin için iyidir.

Egzersiz yaptığınızda astım yakınmalarınızın başlama olasılığını azaltmak için reçete edildiği şekilde kontrol edici ilacınızı kullanın.



Doktorunuz size egzersizden 10-15 dakika önce rahatlatıcı ilacınızı almanızı söyleyebilir.

AİLENİZDE ASTIMLI BİRİ OLDUĞUNU BİLİYORSANIZ, BEBEĞİNİZİN İLERİDE ASTIMLI OLMASINI ENGELLEYEBİLİRSİNİZ.

- Hamileyken sigara içmeyin
- Bebeğinizden, evinizden ve arabanızdan sigara dumanını uzak tutun.
- Bebeğin yatak takımlarını toz geçirmeyen kılıflarla kaplamayı düşünün.
- Doktorunuz gerekli olduğunu söylemediği sürece bebeğinize antibiyotik kullanmaktan kaçının.



YILDA 2 VEYA 3 KERE DOKTORUNUZA KONTROLE GİDİN.
İYİ HİSSETSENİZ VE HİÇ SOUNUM SIKINTINIZ OLMASA DAHI GİDİN.



- Sorular sorun. Astımının kontrolünde doktorunuz sizin ortağınızdır.
- Astımınız veya astım ilaçlarınızla ilgili sorunları doktorunuza söyleyin. Yıllar içinde astım daha iyiye veya daha kötüye gidebilir. Çok çeşitli astım ilaçları vardır. Doktor inhalerleri nasıl aldığınızı kontrol edebilir ve astımınızı kötüleştiren şeyleri bulabilir. Doktorunuz astım ilaçlarınızı veya dozunu değiştirmeyi önerebilir.
- Solunum kapasitenizin belli aralıklarla ölçülmesi önemlidir. Bu basit bir tepe akım hızı ölçer (PEFmetre) ile veya daha doğru ölçüm yapan spirometri (nefes ölçüm testi) ile yapılabilir.
- Kontrol edici ilaçlarınızı doğru ve düzenli almanıza rağmen astımınız kontrol altında değilse, aile hekiminiz sizi uzman doktora sevk edebilir. Sık atak geçirip kortizon kullanmak zorunda kalan hastalar için enjeksiyonla verilen çok yeni astım ilaçları çok faydalı olabilir.

ASTIMINIZIN KÖTÜLEŞME BELİRTİLERİNİ VE BU DURUMDA NASIL DAVRANACAĞINIZI BİLİN.

- Astım yakınmaları için tetikte olun.



ÖKSÜRÜK



HIRILTI



**GÖĞÜSTE
BASKI HİSSİ**



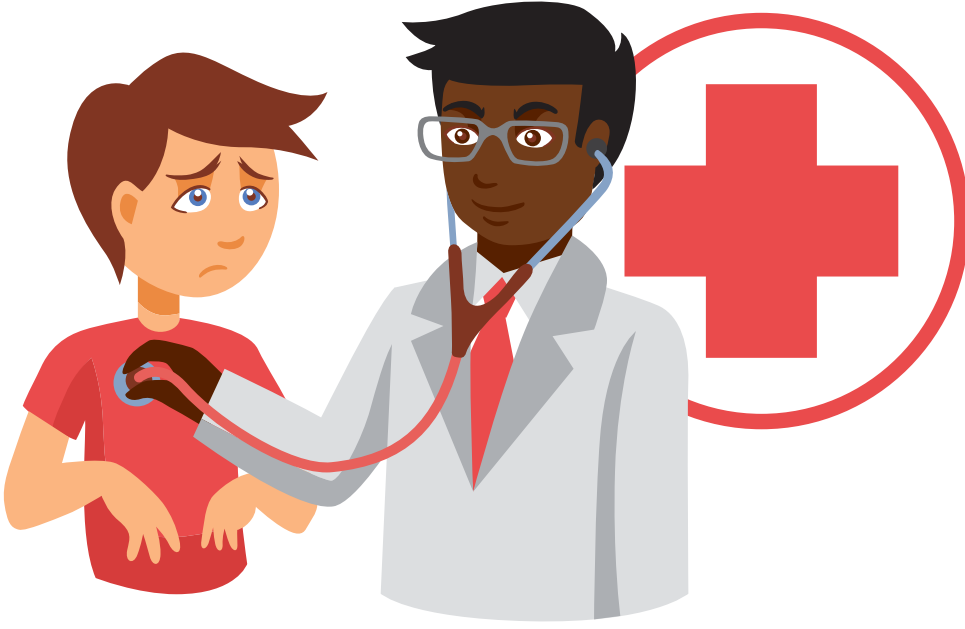
**GECE
UYKUDAN
UYANMA**

Astım atağı başladığında hızlı hareket edin.

- Ne olduğunu biliyorsanız, atağı başlatan tetikleyiciden uzaklaşın.
- Hızlı rahatlatan astım ilacınızdan alın
- Soluğunuzun daha iyi olduğundan emin olmak için 1 saat sakin kalın

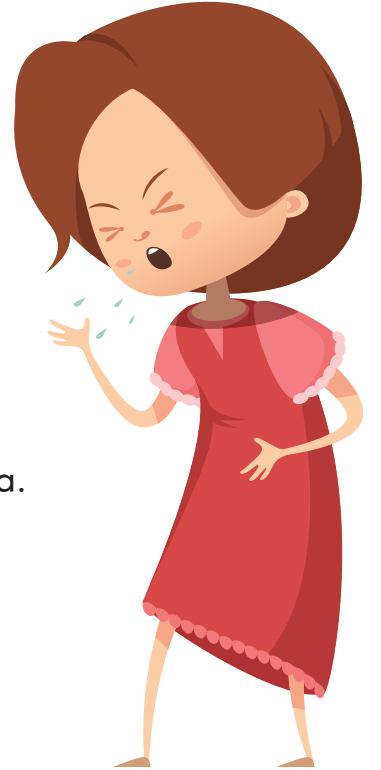


DAHA İYİ HİSSETMEZSENİZ VEYA ASTİMINİZ HIZLA
KÖTÜLEŞİYORSA ACİL YARDIM ÇAĞIRIN.



Aşağıdaki tehlike belirtilerini görürseniz acil yardım isteyin:

- Rahatlatıcı ilacınızın etkisi uzun sürmüyorsa veya işe yaramıyorsa.
Hala hızlı ve zorlu soluk alıp veriyorsanız.
- Astım nedeniyle konuşmak güçleştiyse.
- Dudaklarınız veya parmak uçlarınız gri veya maviye döndüyse.
- Nefes alırken burun kanatlarınız açılıyorsa.
- Nefes alırken boyun ve kaburga aralarında cilt içeriye çekiliyorsa.
- Kalp atışı veya nabız çok hızlı ise.
- Yürümek zorlaştıysa.



DIKKAT! ÇOK FAZLA HIZLI ETKİLİ RAHATLATICI ALMAK SİZE ZARAR VEREBİLİR.

Eğer hızlı etkili rahatlatıcı ilacınız sadece bronş açıcı içeriyorsa, kısa bir süre için iyi hissetmenize neden olabilir. Atağı durdurabilir. Ancak bazı ataklarda siz daha iyi olduğunuzu zannederken havayollarınız daha fazla şişebilir. Bu durumda sizin ölümünüze neden olabilecek ağır bir astım atağı geçiriyor olma tehlikesi içinde olabilirsiniz. Doktorun hazırladığı hareket planı, kontrol edici astım ilacınızı ne kadar artırmanın daha ağır bir astım atağını önlemede sizin için güvenli olduğunu söyleyecektir.

- Eğer hızlı etkili rahatlatıcı ilacınız sadece bronş açıcı içeriyorsa ve astım ataklarını önlemek için haftada 2'den fazla ihtiyacınız oluyorsa, bu durum düzenli önleyici (kontrol edici) ihtiyacınız olduğu yada idame tedavinizin doktorunuz tarafından gözden geçirilmesi gerektiği anlamına gelir.

- Eğer hızlı etkili rahatlatıcı ilacınızı bir günde 4 kereden fazla alma ihtiyacınız olursa, o gün doktorunuza başvurmalısınız.



İYİ SOLUK ALIP ALMADIĞINIZI ÖLÇMEK İÇİN EVDE VEYA KLİNİKTE TEPE AKIM HIZI ÖLÇER (PEF metre) KULLANILABİLİR.

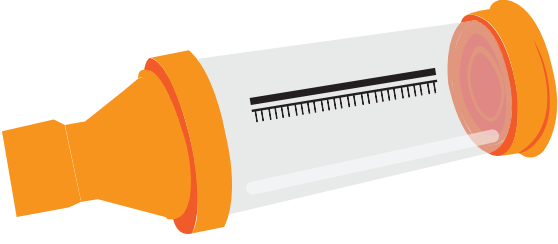


- Doktor için bir hastanın astımı olup olmadığını anlamaya yardımcı olur.
- Astım atağının ne kadar ağır olduğunu görmeye yardımcı olur.
- Zaman içinde astımın ne kadar kontrol altında olduğunu görmesi için doktora yardımcı olur.
- En iyi okumalarınızın ne olduğunu bilmenize yardımcı olur iyiyken.
- Astımınızın kontrol edilip edilmediğini söylemenize yardımcı olur.

Evde her gün tepe akım hızı ölçer kullanılacaksa, hastalar astımlarının kötüleşmeye başladığını henüz öksürmeye başlamadan veya hırıltı hissetmeden anlayabilirler. Böylece ne zaman daha fazla astım ilacına ihtiyaçlarının olacağını bilirler.

Farklı tiplerde tepe akım hızı ölçerler mevcuttur.

TEPE AKIM HIZI ÖLÇER (PEF metre) NASIL KULLANILIR



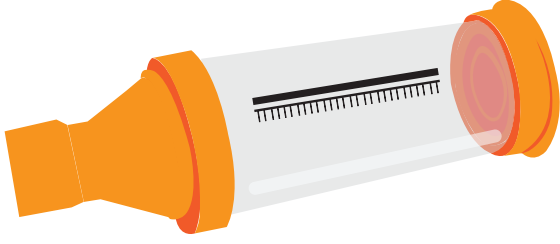
1. Küçük işaretleyiciyi hızla gidebildiği kadar aşağı gitmesi için kaydırın. Böylece ölçer sıfır gösterecektir.



2. Ayağa kalkın. Açık ağızla derin bir nefes alın. Ölçeri bir elinizde tutun. Parmaklarınızı işaretleyiciden uzak tutun.



3. Hızla dudaklarınızla tüpün etrafını sarın. Dilinizin deliğin içine gelmesini engelleyin. Hızla ve güçlü bir şekilde tek hamlede içine üfleyin.



4. İşaretleyici yukarı çıkıp sabitlenecek.
Ellemeyin. Gösterdiği rakamları belirleyin.



5. Rakamları bir kağıda yazın.

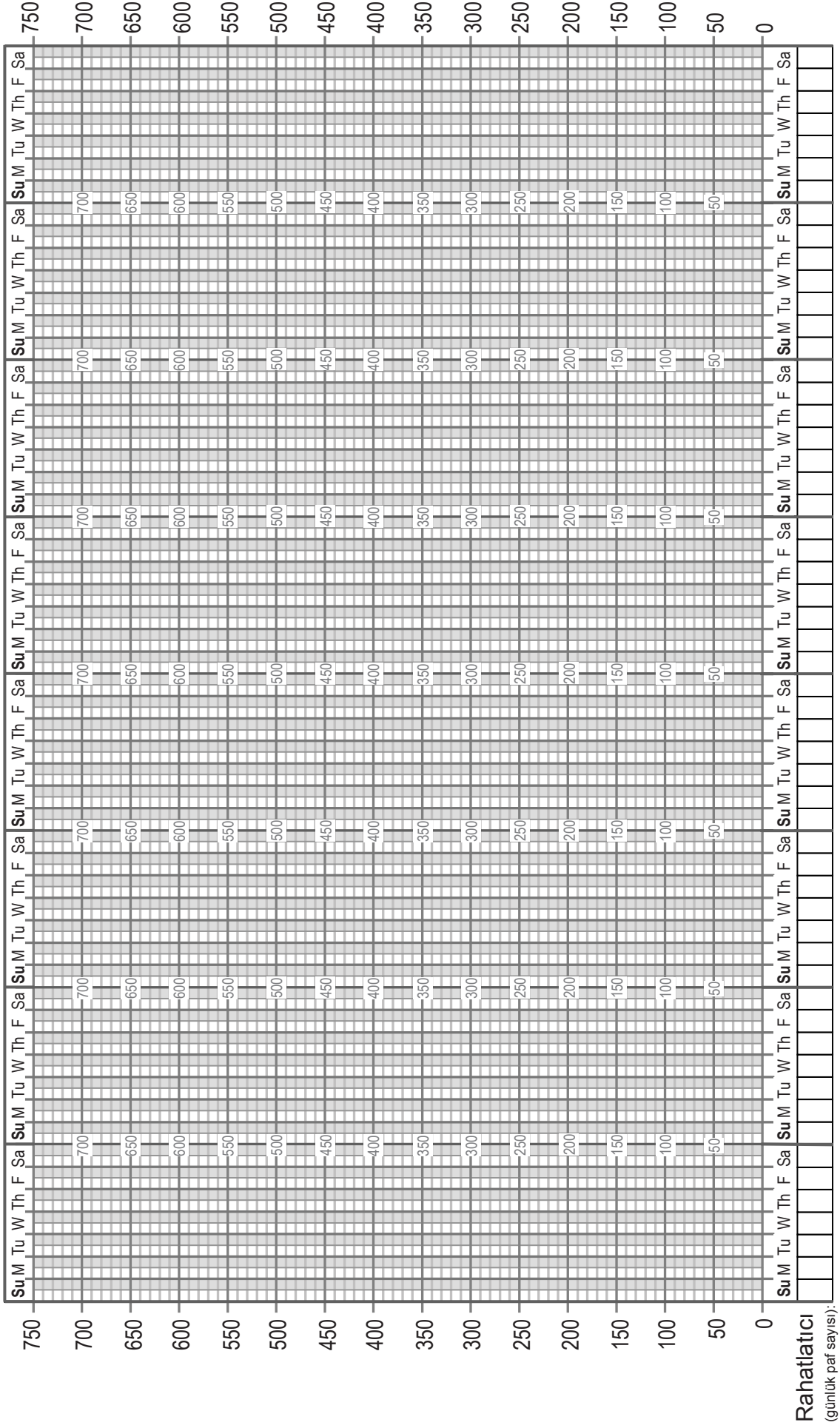


6. 2 kere daha aynı şekilde üfleyin. Her seferden önce işaretleyici düğmenin aşağıda olmasına dikkat edin. Üflediğiniz rakamı yazın.

7. Her 3 üflemede elde edilen rakamın en yüksekini kaydedin. Bu sizin tepe akım hızınızdır.

İsim: _____

Bu sayfaya başlanılan tariht: _____



Diğer

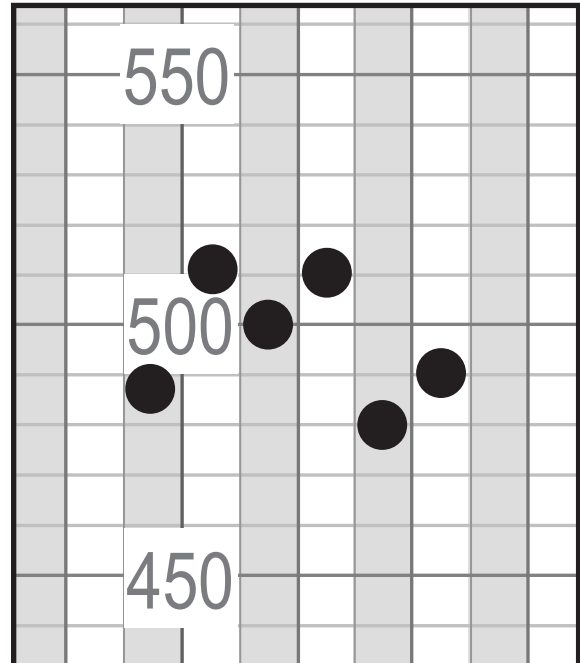
ilaçlar:

TEPE AKIM HIZI GRAFIĞİ NASIL KULLANILIR:

1. Başlangiç tarihini sayfanın üstüne kaydedin. Her sayfa 8 haftalık tepe akım hızı ölçümü kaydedebilir.
2. Her gün (örn. Pazartesi için pzt), sabah değeri için beyaz, akşam değeri için gri bir kolon vardır.
3. Her sabah ve akşam, siyah bir kalem kullanarak, 3 ölçümün en yüksek değeri kaydedin. Tepe akım hızınızı nasıl ölçeceğinizi görmek için önceki sayfaya bakın.
4. Aşağıdaki kutuları kullandığınız hızlı etkili rahatlatıcı sayısını yazmak için kullanabilirsiniz.

NOTLAR:

- Doktorunuza her gittiğinizde bu grafiği yanınıza alın.
- Tepe akım hızınızı ölçmeyi unutursanız, akıldan bir sayı yazmayın, orayı boş bırakın.
- Astım ilacınız değişirse, soğuk algınlığı geçirirseniz veya astım atağı geçirirseniz, grafiğe yazın.





GINA Websitesini ziyaret etmek için www.ginasthma.org 'a gidiniz.