



Chest Heart & Stroke Scotland

System świateł drogowych dla pacjentów chorych na POChP

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

Informacje na temat POChP

Przewlekła obturacyjna choroba płuc lub POChP to nazwa zbiorcza dla grupy schorzeń, które wywołują długotrwałe uszkodzenie dróg oddechowych pacjenta. U pacjentów cierpiących na POChP dochodzi do zwężenia dróg oddechowych. Sprawia to, że powietrze z trudnością dochodzi do płuc i wydostaje się z nich. W zakres POChP wchodzi:

Przewlekłe zapalenie oskrzeli: długotrwały stan zapalny dróg oddechowych, prowadzący do nadprodukcji śluzu.

Rozedma płuc: uszkodzenie pęcherzyków płucnych, które wpływa na zdolność przenoszenia tlenu do krwiobiegu przez płuca.

Czasami objawy POChP mogą pogorszyć się nagle. Nazywamy to zaostrzeniem lub nasileniem choroby. W niektórych przypadkach konieczna jest jak najszybsza interwencja lekarska, aby zapobiec dalszemu uszkodzeniu płuc.

Opublikowano: październik 2019 A121-Comms-COPD

Dalsze wsparcie

Organizacja Chest Heart & Stroke Scotland oferuje wszechstronne wsparcie osobom chorym na POChP. Do tych metod wsparcia należą:

- Udzielane poufnie informacje i wsparcie ze strony pielęgniarek obsługujących infolinię
- Informacje na temat chorób płuc w formie drukowanej i online
- Usługa wysyłania powiadomień SMS-owych dotyczących jakości powietrza i pogody
- Grupy wsparcia dla osób cierpiących na chroniczne schorzenia płuc

Aby dowiedzieć się więcej, należy zadzwonić na infolinię prowadzoną przez pielęgniarki pod numerem **0808 801 0899**, odwiedzić witrynę www.chss.org.uk/copd lub wystać e-mail na adres adviceline@chss.org.uk

Szkocka organizacja charytatywna (nr SC018761)

Moje dane

Moje imię i nazwisko: _____ Data: _____

Moja pielęgniarka specjalizująca się w chorobach układu oddechowego

Imię i nazwisko: _____ Numer: _____

Mój lekarz rodzinny (GP):

Imię i nazwisko: _____ Numer: _____

Numer awaryjny lekarza rodzinnego: _____

Numer NHS 24: 111 _____

Dotyczy tylko pacjentów poddanych tlenoterapii

Mój normalny poziom saturacji (nasylenia krwi tlenem) to: _____

Mój zalecany poziom saturacji to: _____

Informacje na temat ulotki

Niniejsza ulotka pomaga zrozumieć pacjentowi, na czym polega POChP oraz co należy zrobić w przypadku zaostrzenia objawów. Zanim pacjent zacznie korzystać z systemu świateł drogowych, powinien przedyskutować go z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką specjalizującą się w chorobach układu oddechowego, aby wiedzieć, co zrobić, gdy dojdzie do zaostrzenia choroby.

Jeżeli pacjent ma już własny plan kontroli nad chorobą, powinien dalej go przestrzegać, ponieważ system świateł drogowych go nie zastępuje.

CZUJĘ SIĘ NAJLEPIEJ, JAK TO MOŻLIWE



Pacjent jest w zielonej strefie, gdy POChP jest stabilna i pacjent czuje się najlepiej, jak to w jego przypadku możliwe.

Moje nocne trudności z oddychaniem na skali od 1 do 10 wynoszą:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mogę pokonać następującą liczbę stopni bez zatrzymywania się:

Mogę przejść następującą odległość bez zatrzymywania się: od do

Następujące czynniki pogarszają moje trudności z oddychaniem:

Odkrztuszana przeze mnie flegma ma następujący kolor:



Odkrztuszam następującą ilość flegmy

(w łyżeczkach lub łyżkach stołowych):

Jeżeli chodzi o apetyt:

Jeżeli objawy pacjenta są w zielonej strefie, oznacza to, że są pod kontrolą. Pacjent powinien dalej przyjmować swoje przepisane leki oraz wykonywać jak zwykle ćwiczenia oddechowe i oczyszczające drogi oddechowe.

CZUJĘ, ŻE MOJE OBJAWY POGARSZAJĄ SIĘ



Pacjent przechodzi do żółtej strefy, kiedy jego objawy pogarszają się i przestaje czuć się dobrze

Kiedy pacjent znajduje się w **żółtej strefie**, może zauważyć następujące objawy:

- Musi częściej używać niebieskiego inhalatora (do uśmierzania objawów)
- U pacjenta pojawił się nowy kaszel lub kaszle więcej
- Pacjent ma większe trudności z oddychaniem lub bardziej świszczący oddech niż zwykle
- Pacjent odkrztusza więcej flegmy lub nie odkrztusza flegmy wtedy co zwykle
- Flegma pacjenta zmieniła kolor i wygląda na bardziej zieloną
- Pacjent ma mniejszy apetyt niż zwykle
- U pacjenta pojawiła się nowa lub pogorszyła się opuchlizna kostek
- Pacjent ma mniej energii i czuje się bardziej zmęczony niż zwykle

Znalezienie się w **żółtej strefie** oznacza, że pacjent powinien:

- Częściej używać niebieskiego inhalatora (do uśmierzania objawów)
- Częściej odpoczywać
- Używać technik oddechowych
- Wykonywać ćwiczenia oczyszczające drogi oddechowe
- Pić dużo płynów i unikać odwodnienia
- Jeść często małe posiłki

Pacjent powinien monitorować swoje samopoczucie. Jeżeli objawy ustąpią, należy dalej przyjmować swoje przepisane leki oraz wykonywać jak zwykle ćwiczenia oddechowe i oczyszczające drogi oddechowe. Jeżeli objawy nie ustąpią w ciągu 24–48 godzin, pacjent powinien przejść do instrukcji dotyczących czerwonej strefy.

CZUJĘ SIĘ O WIELE GORZEJ



Pacjent przechodzi do czerwonej strefy, jeżeli przebywał w żółtej strefie przez od 24 do 48 godzin i nie poczuł się lepiej. Pora teraz powiadomić lekarza rodzinnego lub osobę kontaktową z zespołu zajmującego się chorobami dróg oddechowych.

Numer telefonu lekarza rodzinnego:

Numer telefonu zespołu zajmującego się chorobami dróg oddechowych:

Numer telefonu awaryjnego lekarza rodzinnego:

Numer telefonu poza godzinami pracy: należy zadzwonić do NHS 24, pod numer 111

Jeżeli pacjent czuje się na tyle źle, że nie może czekać, aż oddzwoni do niego lekarz lub pielęgniarka, powinien zadzwonić po numer pogotowia ratunkowego – 999.

Może zająć konieczność zastosowania przez pacjenta leków z domowego pakietu ratunkowego (Rescue Pack), jeżeli ma taki pakiet. Jeżeli do tego dojdzie, pacjent powinien powiadomić o tym lekarza lub zespół zajmujący się chorobami układu oddechowego.

- **Antybiotyk z pakietu ratunkowego:**
Należy zacząć brać antybiotyk, jeżeli u pacjenta zwiększyła się ilość flegmy lub flegma zmieniła kolor.
- **Dawka prednizolonu (sterydu) w pakiecie ratunkowym:**
Pacjent powinien zacząć brać sterydy, jeżeli znacznie zwiększyły się jego trudności z oddychaniem.

Z czerwoną strefą związane są następujące poważne objawy:

- Pacjent dostaje ciężkiej duszności lub ma poważne trudności z oddychaniem
- Pacjent czuje się senny lub dezorientowany
- Pacjent odczuwa ból w klatce piersiowej
- Pacjent ma wysoką gorączkę

Jeżeli u pacjenta wystąpią dowolne z powyższych objawów i/lub nie czuje się on lepiej po 48 godzinach od przyjęcia leków z pakietu ratunkowego, powinien on pilnie zadzwonić do lekarza rodzinnego, NHS 24 lub na pogotowie ratunkowe, pod numer 999.