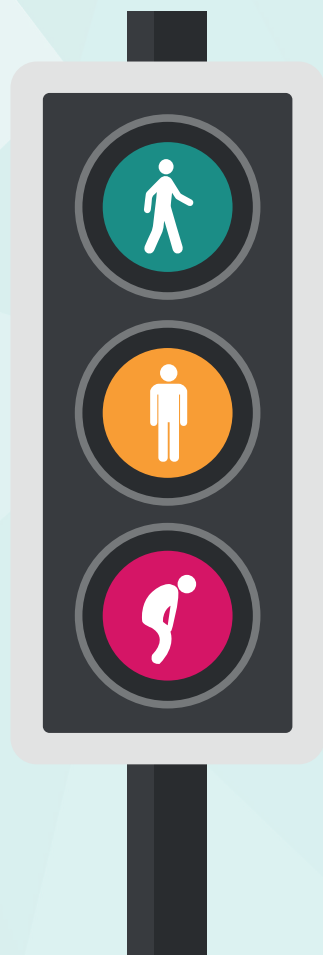


Chest Heart & Stroke Scotland

Semafor pro CHOPN



Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

Co je to CHOPN

Chronická obstrukční plicní nemoc neboli CHOPN je název skupiny zdravotních potíží, které způsobují dlouhodobé poškození dýchacích cest. Při onemocnění CHOPN se zúží dýchací cesty. To ztěžuje volný pohyb vzduchu v plicích. CHOPN zahrnuje:

Chronická bronchitida: dlouhodobý zánět dýchacích cest vedoucí k tvorbě nadměrného množství hlenu.

Emfyzém: poškození plicních sklípků ovlivňující schopnost plic rozvádět kyslík do krevního řečiště.

Někdy se Vám CHOPN může náhle zhoršit. Tomu se říká vzplanutí nemoci neboli exacerbace. V některých případech je nutná co nejrychlejší lékařská péče, a zabránit tak dalšímu poškození plic.

Publikováno v říjnu 2019 A121-Comms-COPD

Další podpora

Chest Heart & Stroke Scotland nabízí pacientům s CHOPN rozmanitou pomoc. Ta zahrnuje:

- Ověřené informace a podpora zdravotních sester na poradenské lince
- Tištěné a online informace o onemocněních dýchacího ústrojí
- Zasílání zpráv o kvalitě ovzduší a počasí
- Podpůrné skupiny pro osoby žijící s dlouhodobým onemocněním dýchacího ústrojí

Více informací: volejte sestry na poradenské lince **0808 801 0899**, navštivte www.chss.org.uk/copd nebo pošlete e-mail na adresu adviceline@chss.org.uk.

Scottish Charity (č. SC018761)

Moje informace

Moje jméno: Datum:

Moje respirační sestra

Jméno: Číslo:

Můj praktický lékař:

Jméno: Číslo:

Pohotovostní číslo praktického lékaře:

Číslo NHS 24: 111

Pouze pro osoby podstupující kyslíkovou terapii

Moje normální úroveň saturace kyslíkem je:

Moje předepsaná úroveň kyslíku je:

O tomto letáčku

Tento letáček Vám pomáhá lépe rozumět CHOPN a vědět, co dělat, pokud Vám není dobře. Před použitím tohoto semaforu si o něm nejdříve promluvte se svým praktickým lékařem nebo respirační sestrou a ujistěte se, že víte, co máte dělat, pokud u Vás dojde ke vzplanutí onemocnění.

Pokud již máte osobní plán, jak toto onemocnění zvládat, semafor ho nenahrazuje a tento plán byste měli používat i nadále.

CÍTÍM SE SKVĚLE



Jste v zelené zóně, kdy je Vaše CHOPN stabilní a vy se cítíte skvěle.

Na stupnici 1 až 10 cítím v noci dušnost: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dokážu vyjít tento počet schodů bez zastávky:

Dokážu ujít bez zastávky: Z kam

Tyto věci mi ztěžují dýchání:

Moje sputum (hleny, které vyplivnete nebo vykašlete) má tuto barvu:



Vykašlávám toto množství sputa (v čajových lžičkách nebo lžících):

Moje chuť k jídlu je normálně:

Pokud jsou Vaše symptomy v zelené zóně, znamená to, že jsou pod kontrolou. Měli byste nadále brát své obvyklé léky a provádět dechová cvičení a cvičení na odcházení hlenů z hrudníku jako normálně.

CÍTÍM, ŽE SE MŮJ STAV ZHORŠUJE



V oranžové zóně jste, pokud cítíte, že se Vaše symptomy zhoršují a necítíte se dobře.

Když jste v oranžové zóně můžete cítit, že:

- Musíte častěji používat svůj modrý (zklidňující) inhalátor
- Máte nový kašel nebo kašlete více
- Cítíte větší dušnost a sípot než normálně
- Vykašláváte více sputa nebo nevykašláváte sputum jako obvykle
- Vaše sputum změnilo barvu a je zelenější
- Máte menší chuť k jídlu než normálně
- Nově Vám otekly kotníky nebo jsou oteklejší než normálně
- Máte méně energie nebo cítíte větší únavu než normálně

Oranžová zóna znamená, že byste měli:

- Zvýšit používání modrého (zklidňujícího) inhalátoru
- Častěji odpočívat
- Používat své techniky dýchání
- Používat cvičení pro odcházení hlenů z hrudníku
- Pít velké množství tekutin a zabránit dehydrataci
- Jíst častěji malé množství jídla

Stále monitorujte, jak se cítíte. Pokud se Vaše symptomy zlepší, nadále berte své obvyklé léky a provádějte dechová cvičení a cvičení na odcházení hlenů z hrudníku jako normálně. Pokud se Vaše symptomy do 24–48 hodin nezlepší, přečtěte si pokyny pro červenou zónu.

CÍTÍM SE MNOHEM HŮŘE



V červené zóně jste, pokud jste byli 24–48 hodin v oranžové zóně a necítíte se lépe. Nyní je čas upozornit svého praktického lékaře nebo se obrátit na respirační tým.

Telefonní číslo praktického lékaře:

Telefonní číslo na respirační tým:

Pohotovostní číslo praktického lékaře:

Telefonní číslo mimo pracovní dobu: volejte NHS 24 na 111

Pokud se cítíte příliš špatně a nevydržíte čekat, až Vám lékař nebo sestra zavolají zpět, volejte 999.

Možná si budete muset vzít lék ze svého záchranného balíčku (pro domácí použití), pokud ho máte. Pokud začnete brát léky ze záchranného balíčku, kontaktujte svého praktického lékaře nebo respirační tým a informujte je o tom.

- **Záchranný balíček s antibiotiky:**
Začněte brát antibiotika, pokud se zvětšilo množství Vašeho sputa nebo změnilo barvu.
- **Záchranný balíček s dávkou prednisolonu (steroid):**
Pokud cítíte výrazně větší dušnost, začněte brát steroidy.

V ČERVENÉ ZÓNĚ musíte dávat pozor na následující závažné symptomy:

- Máte extrémní dušnost nebo máte potíže s dýcháním
- Cítíte ospalost nebo zmatenost
- Bolí Vás na hrudníku
- Máte vysokou teplotu

Pokud máte některé z těchto symptomů a/nebo Vám není lépe po 48 hodinách od doby, kdy jste si vzali lék ze záchranného balíčku, neodkladně kontaktujte svého praktického lékaře, NHS 24 nebo volejte záchrannou službu na čísle 999.