

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
Διευθύντρια: Δρ. Τώνια Αδαμίδη MD, MSc, PhD

ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΣΘΜΑΤΟΣ

Τι πρέπει να ξέρετε για το άσθμα σας



Εκπαιδεύεστε να ρυθμίζετε το άσθμα σας

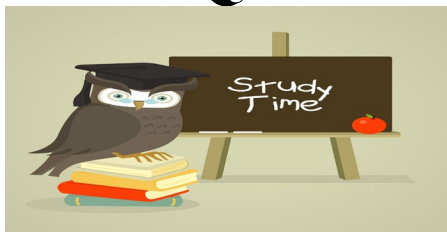


ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΓΙΑ PANTEBOY

22603517

t.adamides@shso.org.cy

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΣΘΜΑΤΟΣ;



Είναι ένας χώρος εκπαίδευσης για τους ασθενείς που πάσχουν από άσθμα αλλά και για τους συγγενείς τους που σκοπό έχει:

- Την ενημέρωση και την καλύτερη κατανόηση της νόσου.
- Τη σωστή εκπαίδευση για την αντιμετώπιση και την πρόληψη της νόσου
- Να αποκτήσουν οι ασθενείς την απαραίτητη συνεργασία με το γιατρό.
- Να αποκτήσουν μία καλύτερη ποιότητα ζωής.

Το μήνυμα για τους ασθενείς με άσθμα είναι:

- Μπορείς να ελέγξεις το άσθμα σου
- Μάθε περισσότερα
- Ζήσε μια φυσιολογική ζωή



ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΣΘΜΑΤΟΣ;

➤ Στάδιο 1

Ενημέρωση του ασθενούς ή της ομάδας για τον σκοπό του προγράμματος

➤ Στάδιο 2

Απάντηση σε ένα πρώτο ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση του άσθματος

➤ Στάδιο 3

-Εκπαίδευση του ασθενούς ή της ομάδας ώστε να κατανοήσουν το νόσημα, την φαρμακευτική αγωγή, τη χρήση εισπνεόμενων φαρμάκων.

-Προβολή video clip

-Εκμάθηση συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ACT TM (για την εκτίμηση ελέγχου της νόσου)

➤ Στάδιο 4

Χρήση ροόμετρου (ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ)

➤ Στάδιο 5

Εθελοντικά απάντηση του ασθενούς ή της ομάδας στο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης των γνώσεων που αποκόμισαν από το σεμινάριο και αξιολόγησης του προγράμματος.

ΡΟΟΜΕΤΡΟ



Τεστ: Πόσο καλά ελέγχεις το άσθμα σου; (ACT™)

Το ακόλουθο τεστ βοηθά όσους πάσχουν από άσθμα (12 ετών και άνω) να αξιολογήσουν κατά πόσο ελέγχουν το άσθμα τους.

Βάλε σε κύκλο το βαθμό που αντιταγείς σε κάθε απάντηση. Συνολικά θα πρέπει να απαντήσεις σε ΠΕΝΤΕ ερωτήσεις.

Θα υπολογίσες τη συνολική βαθμολογία που συγκέντρωσες στο «Τεστ. Πόσο καλά ελέγχεις το άσθμα σου» προσθέτοντας τους βαθμούς που αντιταγούν σε κάθε απάντηση. Μην ξεχάσεις να συζητήσεις τα αποτελέσματα με το / τη γιατρό που σε παρακολουθεί.

Γύρισε σελίδα για να μάθεις τι σημαίνει η συνολική βαθμολογία σου.

Μάθε τη βαθμολογία σου στο άσθμα-



Μάθε τη βαθμολογία σου στο άσθμα

Βήμα 1: Βάλε σε κύκλο τη βαθμολογία σου από κάθε ερώτηση και μετά σημείωσε την στο κουτάκι στα δεξιά. Απάντησε όσο πιο ειλικρινά μπορείς. Έτσι θα βοηθήσεις και εμένα τον ίδιο και το / τη γιατρό σου να καταλάβετε τι πραγματικά συμβαίνει με το άσθμα σου.

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά το άσθμα σε εμπόδιζε να ανταποκριθείς στα καθήκοντά σου στη δουλειά, το σχολείο, τις σπουδές ή το σπίτι;

ΒΑΘΜΟΙ

Ερώτηση 1

Συνεχώς	1	Πολύ συχνά	2	Σε λίγο	3	Σπάνια	4	Ποτέ	5	
---------	---	------------	---	---------	---	--------	---	------	---	--

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά ένιωσες δύσπνοια;

Ερώτηση 2

Συνήθιστα από μια φορά την ημέρα	1	Μία φορά την ημέρα	2	3 με 6 φορές την εβδομάδα	3	Μία ή δύο φορές την εβδομάδα	4	Ποτέ	5	
----------------------------------	---	--------------------	---	---------------------------	---	------------------------------	---	------	---	--

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά τα συμπτώματα του άσθματος (αναπνευστικός σφυγμός, βήχας, δύσπνοια, σφίξιμο ή πόνος στο στήθος) σε έμποδισαν κατά τη διάρκεια της νύχτας ή ναύαπτερα από το κινιστικό το σπίτι;

Ερώτηση 3

4 ή περισσότερες νύχτες την εβδομάδα	1	2 έως 3 νύχτες την εβδομάδα	2	Μία φορά την εβδομάδα	3	Μία ή δύο φορές	4	Ποτέ	5	
--------------------------------------	---	-----------------------------	---	-----------------------	---	-----------------	---	------	---	--

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά χρησιμοποιήσες το ανακουφιστικό σου φάρμακο ή τον νεφελεποιητή σου (π.χ. Ventolin®, Salomol®);

Ερώτηση 4

3 ή περισσότερες φορές την ημέρα	1	1 ή 2 φορές την ημέρα	2	2 ή 3 φορές την εβδομάδα	3	Μία φορά την εβδομάδα ή λιγότερο	4	Ποτέ	5	
----------------------------------	---	-----------------------	---	--------------------------	---	----------------------------------	---	------	---	--

Θεωρείς ότι τις τελευταίες 4 εβδομάδες το άσθμα σου ήταν:

Ερώτηση 5

Καθόλου υπό έλεγχο	1	Ελαφρώς υπό έλεγχο	2	Μέτρια υπό έλεγχο	3	Μετριοπατικά υπό έλεγχο	4	Απώλεια υπό έλεγχο	5	
--------------------	---	--------------------	---	-------------------	---	-------------------------	---	--------------------	---	--

Βήμα 2: Προσέθεσε τους βαθμούς από κάθε ερώτηση για να βρεις τη συνολική βαθμολογία σου.

ΣΥΝΟΛΟ

Βήμα 3: Γύρισε σελίδα για να μάθεις τι σημαίνει η βαθμολογία σου.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΣΘΜΑ;

Το άσθμα είναι μια συχνή και ενοχλητική χρόνια πάθηση η οποία αποτελεί ένα παγκόσμιο πρόβλημα με υψηλό κοινωνικό και οικονομικό κόστος.

Πρόκειται για χρόνια φλεγμονώδη διαταραχή των αεραγωγών που οδηγεί σε επανειλημμένα επεισόδια συρίττουσας αναπνοής, δύσπνοιας, συσφικτικού αισθήματος στο στήθος και βήχα ιδιαίτερα κατά τις νυχτερινές και πρώτες πρωινές ώρες.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΑΣΘΜΑΤΟΣ;

-  Τρίχωμα των ζώων
-  Καπνός του τσιγάρου
-  Σκόνη του σπιτιού
-  Γύρη των δέντρων
-  Γύρη λουλουδιών
-  Δυνατές μυρωδιές και σπρέι
-  Μεταβολές του καιρού
-  Κρυολογήματα
-  Άσκηση
-  Κληρονομικότητα
- Επαγγέλματα με ρύπους, σκληρή εργασία
σκόνες, έντονες μυρωδιές



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΣΘΜΑΤΟΣ

- Συρίττουσα αναπνοή (η αναπνοή σφυρίζει, ήχος σαν γατάκια)
- Δύσπνοια
- Σφίξιμο στο στήθος
- Αίσθημα βάρους στο στήθος
- Βήχας ξηρός ή παραγωγικός
- Νυκτερινά ξυπνήματα λόγω δύσπνοιας και βήχα.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΜΑΤΟΣ;



Ιστορικό που λαμβάνεται από τον γιατρό (αφορά το επάγγελμα, τη καπνιστική συνήθεια, το κληρονομικό ιστορικό, το ιστορικό αλλεργίας, το είδος των συμπτωμάτων).



Κλινική εξέταση (ειδικά σε κρίση)



Σπιρομέτρηση (εξέταση που αποκαλύπτει τη στένωση των αεραγωγών και εκτιμά την ανταπόκριση στα φάρμακα).



Διάφορα τεστ αλλεργίας στο δέρμα και με εξέταση αίματος για έλεγχο αλλεργίας.



Σε ειδικές περιπτώσεις **ειδικές εξετάσεις** όπως το **τεστ προκλήσεως** που βοηθάει να τεθεί η διάγνωση του άσθματος.

