

Mijn Astma Actieplan

Naam: _____



Het gaat goed

- Ik hoest of piep niet gedurende dag of nacht
- Ik ben niet benauwdheid of kortademig gedurende dag of nacht
- Ik kan deelnemen aan alle normale activiteiten
- Ik heb geen klachten bij inspanning

Mijn dagelijkse medicatie

Luchtwegverwijder:

Ontstekingsremmer:

Luchtwegverwijder met ontstekingsremmer:

Voor het sporten gebruik ik:

Dosering

Het gaat minder goed

Mijn symptomen

Eén of meer van onderstaande klachten neemt toe:

- Ik ben meer kortademig dan normaal
- Ik hoest en piep (meer)
- Ik word 's nachts wakker door de astmaklachten
- Ik kan aan sommige, maar niet alle activiteiten deelnemen
- Ik ben prikkelbaar
- Ik kan mijn problemen moeilijker de baas blijven

Let op: deze veranderingen kunnen ook optreden na een verkoudheid of keelpijn.

Dit moet ik doen

- Ik neem de (extra) medicijnen, die ik in huis heb voor "zo nodig"
- Ik vermijd situaties/activiteiten die mijn symptomen erger maken

Ga verder op de achterzijde >

Vervolg: het gaat minder goed

Gemaakte afspraken

Ik verhoog de dosering van mijn luchtwegverwijder wanneer ik meer kortademig ben dan normaal.

Luchtwegverwijder:

Dosering:

Overige afspraken:

Opmerkingen:

Na 2 dagen geen verbetering

Mijn symptomen

Ik heb één of meer van onderstaande klachten:

- Ik heb koorts
- Ik ben helemaal niet in staat activiteiten uit te voeren
- Ik maak me zorgen, kan mijn problemen niet meer de baas
- Na 48 uur van behandeling worden mijn klachten niet beter

Dit moet ik doen

Ik bel mijn huisarts (maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 17.00 uur),

telefoonnummer: _____

en geef duidelijk aan dat ik astma heb en meer klachten heb dan normaal.

Ik verkeer in een noodsituatie

Mijn symptomen

Ik ben:

- extreem kortademig, ook in rust **of**
- verward en/of suf **of**
- voel pijn op de borst

Dit moet ik doen

Ik bel 112 voor een ambulance