

Plano de Acção de Controlo da Asma em Adultos - Massachusetts

Nome: _____

Data de nascimento: _____

Alergias farmacológicas: _____

Contacto para emergências: _____ Telefone: _____

Médico/Enfermeira: _____ Telefone: _____

Precisa de vacina contra a gripe

O seu melhor pico de fluxo pessoal: _____

Evite coisas que contribuem para agravar a sua asma: _____

Data: _____

Próxima consulta: _____

Preparado por: _____

Leve consigo este plano a cada consulta

zona verde-siga

Tome estes medicamentos para controlar a sua asma

Medicamento	Quantidade	Quando

- A respiração é boa
- Sem tosse nem pieira
- Dorme durante toda a noite
- Pode levar a cabo todas as actividades diárias normais
- Isto é como se deveria sentir todos os dias



Pico de fluxo (100%-80%) de _____ a _____

zona amarela-cuidado

Tome estes medicamentos para manter a sua asma sob controlo

Medicamento	Quantidade	Quando	Por quanto tempo

Continue com os medicamentos de controlo da “zona verde”

Use um espaçador com _____

- Tosse
- Pieira ligeira
- Depressão torácica
- Dificuldade em respirar
- Acorda durante a noite
- Primeiros sinais de uma constipação



Pico de fluxo (80%-50%) de _____ a _____

Se os sintomas não melhorarem dentro de ____ horas, contacte o seu médico/enfermeira. Informe o seu médico/enfermeira se continuar a entrar na zona amarela. Pode ser necessário alterar os medicamentos da zona verde para evitar a ocorrência de outros episódios.

zona vermelha-perigo

Tome medidas imediatamente

Tome estes medicamentos agora E seguidamente, contacte o seu médico/enfermeira imediatamente!

Medicamento	Quantidade	Por quanto tempo

- Respiração difícil e rápida
- Dificuldade em andar e falar
- Grande esforço para respirar



Pico de fluxo (inferior a 50%) _____

SINAIS DE PERIGO – Ligue para o 911 ou vá ao banco de urgências mais próximo se:

- Os lábios e as pontas dos dedos estiverem azuis
- Se estiver a fazer um grande esforço para respirar
- Se não se sentir melhor 15 minutos depois de tomar os medicamentos da zona vermelha e não tiver conseguido contactar o seu médico/enfermeira.

Contacte o seu médico/enfermeira dentro de dois dias após ter visitado o banco de urgências ou de ter sido hospitalizado.