

Püsiravi: .....

Hooravi: .....

Astma kontrolli määrad	Roheline tsoon Astma on kontrolli all	Kollane tsoon – ole tähelepanelik! Astma kontroll halvenemas	Oranž tsoon – hoiatus! ASTMA ÄGENEMINE	Punane tsoon – hädaolukord! RASKE ASTMA ÄGENEMINE	RASKE ASTMA HOO KORRAL
<b>Tavapärased tegevused</b>	Ei ole astmast mõjutatud	≥ 2 mõödikut järgnevatest:	≥ 2 mõödikut järgnevatest:	≥ 2 mõödikut järgnevatest:	<b>Hooravim: sisaldab salbutamooli</b>
<b>Õhupuuduse esinemine</b>	< 2 korda nädalas	Mõnikord häiritud	Sageli häiritud	Kogu aeg häiritud	Võta hooravimit 2-6 doosi iga 20 minuti järel tunni aja jooksul.
<b>Õised ärkamised astmast</b>	< 2 ööl kuus	3-6 korda nädalas	Kord päevas	> 1 kord päevas	Kui hoog <b>on lahenemas</b> jätkaa hooravi vastavalt vajadusele, võid võtta 2 päeva jooksul 2-4 doosi iga 3-4h järel.
<b>Hooravi</b>	< 2 korda nädalas	1 ööl nädalas	2-3 ööl nädalas	≥ 4 ööl nädalas	Kui hoog <b>on lahenemas</b> jätkaa hooravi vastavalt vajadusele, võid võtta 2 päeva jooksul 2-4 doosi iga 3-4h järel.
<b>Viled-kiuned</b>	Ei ole	2-3 korda nädalas	1-2 korda päevas	≥ 3 korra päevas	Kui hoog 1 tunni jooksul <b>ei ole lahenenud</b> , kutsu kiirabi ja jätkaa hooravi vastavalt vajadusele.
		Väljahingamisel	Vali	Vali, millele võib järgneda vaikus	
		Oled haigestunud hingamisteede infektsiooni (k.a. tavaline külmetus)		Hingad ≥30 korda minutis, saad rääkida ainult üksikute sõnadega, kasutad hingamisel abihäaseid, oled desorienteeritud	
<b>Tegevuskava</b>	<b>Kasuta oma astma püsiravi vastavalt arsti ettekirjutusele</b> isegi siis kui kõik on korras.  Inhaleeri oma hommikune püsiravi doos koheselt peale ärkamist.  Hooravi vastavalt vajadusele.  Vaktsineeri end iga-aastaselt gripiviiruse vastu.  Vaktsineeri end pneumokokk-nakkuse vastu.  Kasuta hooravi ..... doosi ..... min. enne kokkupuudet teadaoleva astma hoo vallandajaga (nt. allergeen, füüsiline koormus). Vallandajad: ..... ..... ..... .....	<b>Suurenda püsiravi inhalatsioone</b>  Inhaleeri ..... doosi hommikul ja/või õhtul.  Lisa ..... ..... .....  Jätka raviga kuni astma sümptomid on taandunud + ..... päeva peale seda. Seejärel pöördu tagasi <b>roheline tsooni</b> juhtnõotide juurde.  Jätka teiste astma püsiravimite võtmisega vastavalt arsti ettekirjutustele.  Hooravi vastavalt vajadusele.  Kui vaatamata tõhustatud ravile kaebused süvenevad, järgi vastavalt sümptomitele <b>oranži</b> või <b>punase tsooni</b> juhtnõotide.	<b>Alusta</b>  ..... mg (..... tabletti) peale hommikusööki ..... päeva.  Jätka püsiravi võtmisega kollase tsooni juhtnõotide järgi.  Hooravi vastavalt vajadusele.  Kui süsteemse hormoonravi kuur on lõppenud, jätkaa <b>kollase tsooni</b> juhtnõotide järgi.  Kui vaatamata tõhustatud ravile kaebused 3 päeva jooksul süvenevad, konsulteerige oma arstiga.  Kui sümptomid sagenevad <b>punase tsooni</b> tasemeni, järgi vastavaid juhtnõotide.	<b>Istu sirgelt ja säilita rahu</b>  Helista 112 ja kutsu kiirabi  Ütle, et sul on <b>RASKE ASTMA ÄGENEMINE</b>  Kui oled üksi, helista oma tugiisikule ja palu tal sinu juurde jääda, kuni abi saabub.  Kasuta hooravi abi saabumiseni nii tihti kui vaja. Vajadusel kasuta vahemahutit.  Võta erakorralisse meditsiini osakonda kaasa kõik oma astma ravimid.  Kui kiirabi, EMO või haigla ravi on lõppenud, <b>kontakteeri 1-2 päeva jooksul oma raviarstiga</b> . Tõenäoliselt vajab sinu püsiravi kohandamist.	<b>Hooravim: sisaldab formoterooli</b>  Võta hooravimit 1-2 doosi iga 20 minuti järel tunni aja jooksul.  Kui hoog <b>on lahenemas</b> jätkaa hooravi vastavalt vajadusele, võid võtta 2 päeva jooksul 1-2 doosi iga 3-4h järel.  Kui hoog peale 6 järjestikuse doosi võtmist või 1 tunni jooksul <b>ei ole lahenenud</b> , kutsu kiirabi ja jätkaa hooravi võtmist vastavalt vajadusele.  <b>Mõlema hooravimi korral: Kui hoog on lahenenud, jätkaa püsiravi vastavalt astma kontrolli määrad.</b>