

Adı ve Soyadı _____

Kullandığım astım spreyi _____'dir.

_____ kez sıkıp soluyorum. Astım spreyime ihtiyaç duyduğum zamanlar:

- PE öncesinde
- Çimen ya da polenlere maruz kalma öncesinde

Şu hallerde, başka zamanlarda da astım spreyimi _____ kez sıkıp solumam gerekebilir:

- Hırıltılı biçimde nefes alıp veremekteyim
- Göğsümde daralma hissedersen
- Nefes alıp vermekte güçlük çekersem
- Öksürüyorsa

Her gün _____ adlı önleyici spreyi kullanıyorum. Ara ağızlığı kullanarak sabahları _____ kez, akşamları _____ kez sıkıp soluyor; ardından dişlerimi temizliyorum. Ayrıca şunları kullanıyorum:

Şu hallerden biri meydana geldiğinde astım krizi (atağı) geçiriyorum:

- Astım spreyimin bir yararı olmadığı ya da her 4 saatte birden daha sık olarak spreyimi sıkıp solumaya ihtiyaç duyduğum hallerde
- Yürümekte ya da konuşmakta güçlük çektiğim hallerde
- Nefes alıp vermekte güçlük çektiğim hallerde
- Hırıltılı biçimde nefes alıp verdiğim ya da göğsümde büyük bir daralma hissettiğim hallerde
- Çok öksürdüğüm hallerde

Astım krizi (atağı) halinde yapılması gerekenler

1. Sakin olun. Dik oturun, yatıp uzanmayın
2. Ara ağızlığı kullanarak her 30 – 60 saniyede bir olmak üzere bir kez salbutamol sprey sıkıp soluyun; bunu 10 defaya kadar tekrarlayın
3. Spreyimin uygulanması sırasında herhangi bir zamanda kötüleşirsem ya da 10 defa sonunda kendimi daha iyi hissetmezsem, 999'u arayın
4. Ambulansın gelmesi 15 dakikadan daha uzun bir zaman alırsa, 2. adımı tekrarlayın

Ebeveyn/veli bilgileri _____

İletişim numarası _____

Çocuğun imzası _____ Tarih _____