

Longaanval actieplan astma	Neem uw actieplan mee naar deze personen:	Overige 1..... Overige 2.....
Datum: Mijn naam:	Huisarts..... longarts..... Longverpleegkundigen.....	
Hoe voelt u zich? ACQ is onder de 0.75	Mijn medicatie: mijn dagelijkse vaste medicatie, extra heb ik niet nodig	Wat kunt u zelf doen?
U voelt zich goed en ervaart geen beperkingen U bent niet kortademiger dan de afgelopen dagen U heeft geen overmatige hoestklachten U piept niet bij het ademen U wordt 's nachts niet wakker van benauwdheid U gebruikt uw vaste medicatie op vaste momenten en U heeft tussendoor geen extra medicatie nodig, of niet meer dan 3 keer per week.	luchtwegverwijders met ontstekingsremmers: op mijn vaste momenten Vul hier in welke dat zijn:..... Ontstekingsremmers: deze gebruikt u op vaste momenten Vul hier in welke dat is: of een combinatie van luchtwegverwijder en ontstekingsremmer: deze gebruikt u op vaste momenten: luchtwegverwijders: deze gebruikt u extra bij klachten, maar heeft u nu niet nodig. Vul hier in welke dat is	Ga door met uw dagelijkse activiteiten Blijf in beweging, streef naar 10000 stappen per dag. Streef naar 30 minuten per dag matig intensief bewegen Rook niet Eet gebalanceerd, met veel groente en fruit Drink voldoende water Zorg voor voldoende nachtrust Vermijd de voor u bekende allergische prikkels
Het gaat iets minder ACQ is tussen 0.75 en 1.5	Extra medicatie: volgens afspraak met uw longarts	Wat kunt u zelf doen?
Eén of meer van onderstaande klachten neemt toe: u wordt beperkt en kunt niet alles doen wat u wilt U heeft meer last van benauwdheid en/of hoesten U heeft meer slijm, dikker of taaier slijm of het slijm heeft een andere kleur U piept regelmatig U bent meer vermoeidheid U heeft minder eetlust	Gebruik uw extra medicatie tussendoor: Per/ dag Per/ dag Hebt u vragen of behoefte aan overleg / advies? bel de Longverpleegkundigen: Ermy Schonenberg en Saskia van Diepenbeek 024-3658454	Hoog uw medicatie op: Verdubbel de dosis van uw vaste medicatie met ontstekingsremmer Of: gebruik uw combinatie puffer tussendoor nog 2 keer extra Of: gebruik uw kortwerkende luchtwegmedicatie tussendoor extra bij benauwdheid Pas uw tempo aan, neem meer rust en verdeel uw energie goed over de dag. zoek afleiding Ademhalingstechniek: Steun met de armen op een tafel, vervolgens: * Langzaam en diep (uit) ademen * Ademhaling met "getuile" lippen * Ademen met aangespannen buikspieren Heeft u slijm: * Gebruik de HUF techniek Klachten meer dan 3 dagen in de gele zone? Dan naar oranje zone!
Na 2 dagen geen verbetering	Bel uw longverpleegkundige of arts voor een dringende afspraak	
Meer dan 2 dagen in de gele zone of: Er is sprake van bloederig slijm U heeft koorts boven 38.5 U bent niet in staat enige activiteit uit te voeren De zo nodig medicatie geeft geen of slechts kortdurend effect U slaapt niet door de benauwdheid	Tel: Neem contact op met de longverpleegkundige via 024-3658454 (Saskia van Diepenbeek en Ermy Schonenberg)	Blijf rustig en zoek afleiding Vermijd prikkels zoals inspanning en tabaksrook
De situatie is bedreigend	Wat moet u doen:	
Zeer kortademig, ook in rust en uw puffers helpen niet U heeft een drukkende pijn op de borst U bent verward of duizelig, vergeetachtig U bent angstig	Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp en laat ons weten dat u dat doet	Bel of vraag iemand in uw omgeving om u te ondersteunen.