

نام من: _____ تاریخ: _____
نام پزشک: _____ تلفن: _____
شماره تماس اضطراری: _____ تلفن: _____

لطفاً بخش زیر را تکمیل کنید. تمام داروها و اسپری‌های استنشاقی خود را به همراه فهرست کامل به هنگام ویزیت به مطب پزشک بیاورید. در مورد توانایی خود برای انجام این فعالیت‌ها در یک روز معمولی «سبز» فکر کنید. در هر ستون یک علامت بزنید. فعالیتی را که دوست دارید دوباره انجام دهید، در آخرین ستون (خالی) بنویسید. برای اینکه نشان دهید انجام آن فعالیت در حال حاضر چقدر دشوار است، کادر زیر را علامت بزنید. این هدف را با تیم مراقبت سلامت و خانواده خود درمیان بگذارید.

پخت و پز	ورزش کردن	خوابیدن	کار کردن	بالا رفتن از پله	راه رفتن	حمام کردن/ دوش گرفتن	مسواک زدن	مرتب کردن تخت	نظافت

این کار را می‌توانم انجام دهم _____
این کار را می‌توانم با محدودیت جزئی انجام دهم _____
برای انجام این کار تقلا می‌کنم _____
فی‌توانم این کار را انجام دهم _____

دستورالعمل‌ها: برای تکمیل این بخش در مورد داروهای ویژه‌ای که برای روزهای «زرد» و «قرمز» خود مصرف می‌کنید، با پزشک خود همکاری کنید.

اقدام کردن

- همه داروها را طبق تجویز مصرف خواهم کرد
- طبق برنامه معمول نوبت‌های ملاقات پزشک پیش خواهم رفت
- طبق تجویز از اکسیژن استفاده خواهم کرد
- به طور منظم ورزش خواهم کرد و غذا خواهم خورد
- از همه محرک‌های استنشاقی و روزهای هوای نامطلوب اجتناب خواهم کرد
- هر 6 ماه برنامه اقدام COPD خود را تجدید خواهم کرد

یک روز عادی برای من

- تنفس من عادی است
- سرفه و مخاط من عادی است
- خواب من عادی است
- تغذیه و اشتها من عادی است
- سطح فعالیت من عادی است

روزهای
سبز

اقدام کردن

- من فعالیت خود را محدود می‌کنم و از تنفس با لب‌های جمع‌شده استفاده می‌کنم
- داروهای معمول را طبق نسخه مصرف خواهم کرد
- امروز این تغییرات را به پزشکم گزارش خواهم داد
- داروهای خاصی* را که با پزشکم از قبل تعیین شده شروع خواهم کرد که شامل موارد زیر است: _____

یک روز بد برای من

- تب با درجه پایین دارم که نمی‌برد
- استفاده از داروهای تسکین‌دهنده را بدون تسکین افزایش داده‌ام
- تغییری در رنگ، غلظت، بو یا مقدار مخاطم رخ داده است
- بیش از حد معمول خسته هستم یا مشکل خواب دارم
- ورم مچ پای من بیشتر شده یا جدیداً دچار آن شده‌ام
- بیش از حد عادی دچار تنگی نفس می‌شوم
- احساس می‌کنم دچار سرماخوردگی هستم

روزهای
زرد

اقدام کردن

- فوراً با 911 تماس خواهم گرفت
- این داروهای خاص* را شروع خواهم کرد: _____

روزی بد که فوراً به کمک نیاز دارم

- من دچار سردرگمی، گیجی یا ابهام در گفتار هستم
- تنگی نفس شدید یا درد قفسه سینه دارم
- دور لب‌هایم یا انگشتانم کبود هستند
- خون سرفه می‌کنم

روزهای
قرمز

*اگر علائم یک روز پس از مصرف داروهای خاص بهبود پیدا نکرد، با پزشک خود مشورت کنید. محتوای برنامه اقدام COPD من فقط برای اهداف اطلاعاتی است و بنا نیست که جایگزینی برای مشاوره، تشخیص یا درمان پزشکی حرفه‌ای باشد. با پزشک خود مشورت کنید. محتوای برنامه اقدام.

برنامه عملکرد COPD را می‌توان روزانه استفاده کرد و باید هر 6 ماه تجدید کرد.