



L.A. Care®

L.A. Cares About **Asthma**®

*Կրթական և աջակցության ծրագիր արթմա ունեցող
մարդկանց համար*





**Հարցեր ունե՞ք:
Օգնության
կարի՞ք ունեք:
Զանգահարե՛ք մեզ:**

Ձեր առողջապահության մարզչի հետ խոսելու համար կապվեք՝

**Առողջապահական
կրթության բաժին
1.855.878.4374 (TTY 711)**

Երկուշաբթի-ուրբաթ 9am - 4pm



**Բուժքույրերի
խորհրդատվական
հեռախոսագիծ
1.800.249.3619 (TTY 711)**

Օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր



Բովանդակություն

❖ 5 բաներ, որոնք պետք է իմանալ ասթմայի մասին	2
❖ Ասթմայի խթանները.....	4
❖ Ասթմայի նախազգուշացման նշանները.....	5
❖ Ասթմայի դեղամիջոցները և դրանց ազդեցությունը	6
❖ Ինչպես իրագործել Ասթմայի գործողության պլանը.....	8
❖ Ասթմայի գործողության պլան Չափահաս	10
❖ Ասթմայի գործողության պլան Երեխա	12
❖ Զրուցեք ձեր բժշկի հետ ասթմայի մասին	14
❖ Ձեր բժշկին տրվող հարցերի օրինակներ	15
❖ Ինչպես օգտվել շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարքից	16
❖ Ձեր նիշը հասկանալը	18
❖ Շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարքին հետևելը	20
❖ Կարևոր ռեսուրսներ	22
❖ Տեղեկատու	24
❖ Նշումներ	28

5 բաներ, որոնք պետք է իմանալ ասթմայի մասին

1 Տեղեկացեք ասթմայի մասին:

- ❖ Ասթման թորքերի հիվանդություն է: Այն հանգեցնում է շնչափողերի քփացմանը և այտուցմանը:
- ❖ Ասթմայի պատճառով դուք կարող եք հազալ, խոխոալ կամ շնչահեղձ լինել:

2 Իմացեք ձեր դեղամիջոցները և ինչպես օգտագործել դրանք:

- ❖ Օգտագործեք վերահսկիչ դեղն ամեն օր, նույնիսկ եթե ձեզ լավ եք զգում:
- ❖ **Վերահսկիչ** դեղը հարկավոր է, եթե դուք՝
 - Օրվա ընթացքում շնչելու դժվարություններ ունեք շաբաթը երկու անգամից ավել:
 - Գիշերվա ընթացքում շնչելու դժվարություններ ունեք ամիսը երկու անգամից ավել:
 - Վերալցրեք ձեր արագ օգնող դեղը տարեկան երկու անգամից ավել:



- ❖ Օգտագործեք **արագ օգնող** դեղամիջոցները, երբ ունենում եք ասթմայի ախտանիշներ, ինչպես օրինակ՝ շնչահեղձություն, ձգվածություն կրծքավանդակում, խռխուղոց և հագ: Կարևոր է միշտ ձեզ հետ ունենալ այս դեղամիջոցը:
- ❖ Իմացեք՝ ինչպես օգտվել չափված դեղաքանակ առաքող սարքից կամ փոշիացնող գործիքից, որոնք օգնում են ձեզ լրիվ դեղաչափն ընդունել:

3 Սովորեք՝ ինչն է վատթարացնում ձեր ասթման:

- ❖ Խթաններն այն բաներն են, որոնք վատացնում են ձեր ասթման: Սա կարող է լինել ծուխը, ընտանի կենդանիները, փոշին, ծաղկափոշին, մրսածությունը կամ ձեզ շրջապատող իրերը:
- ❖ Եթե ասթմայի ախտանիշներ ունեք մարզվելիս, օգտագործեք ձեր արագ օգնող դեղը նախքան մարզվելը:

4 Հետևեք ձեր ախտանիշներին:

- ❖ Գրեք ձեր ախտանիշները և տեղեկացրեք ձեր բժշկին դրանց մասին:
- ❖ Շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարքը կարող է օգնել, եթե 5 տարեկանից բարձր տարիքի եք:

5 Ունեցեք Ասթմայի գործողության պլան:

- ❖ Ունեցեք Ասթմայի գործողության պլան: Այս գրավոր ծրագիրը կօգնի ձեզ իմանալ՝ ինչ անել ասթմայի հետ կապված արտակարգ իրավիճակում:
- ❖ Զրուցեք ձեր բժշկի հետ ձեր Ասթմայի գործողության պլանի մասին յուրաքանչյուր այցի ընթացքում:

Ասթմայի խթանները

Խթանները այն բաներն են, որոնք գրգռում են շնչառական ուղիները և վատացնում են ձեր ասթման: Երբ ասթման խթանվում է, և դուք անմիջապես չեք արձագանքում, ձեզ մոտ կարող է սկսել ասթմայի նոպա: Զրուցեք ձեր բժշկի հետ՝ տեղեկանալու համար՝ ինչպես հեռու մնալ խթաններից, երբ հնարավոր է:

Ահա որոշ տարածված խթաններ՝



Ընտանի
կենդանիներ
(չներ, կատուներ)



Ծխամշուշ



Բորբոս



Ցուրտ եղանակ



Փոշի



Ուժեղ հոտեր



Փոշու տոբեր



Սնունդ



Մակարույծներ
(խավարասերներ,
մկներ)



Ծխախոտի ծուխ



Ծաղկափոշի



Մարզանք



Ասթմայի դեղեր չընդունելը

Ասթմայի

նախազգուշացման նշանները

Ահա ձեր ասթմայի վատթարացման մի քանի տարածված նշաններ՝

- ❖ Շնչելու դժվարություն
- ❖ Հագ (օրվա, գիշերվա կամ մարզվելու ընթացքում)
- ❖ Խռխոռոց (սուլոց շնչելիս)
- ❖ Կրծքավանդակի ձգվածության զգացում
- ❖ Գիշերը քնելու դժվարություն (հագ, շնչահեղձություն, ցավ կամ ձգվածություն կրծքավանդակում)
- ❖ Շնչահոսքի ուժգնության անկում (եթե շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարք չունեք, խնդրեք ձեր բժշկին դուրս գրել այն ձեզ համար)

Ասթմայի հետ կապված արտակարգ իրավիճակի նշաններ

- ❖ Շնչահեղձության պատճառով՝ շնչելու, քայլելու կամ խոսելու մեծ դժվարություն:
- ❖ Ասթմայի նախազգուշացման նշանները չեն բարելավվում:
- ❖ Կապտում են շրթունքները և/կամ եղունգները:

Ինչ անել ասթմայի հետ կապված արտակարգ իրավիճակում

- ❖ Անմիջապես օգտագործեք արագ օգնող դեղամիջոցները (օգտագործեք «փրկարար ներշնչակ») և հետևեք ձեր Ասթմայի գործողության պլանին:
- ❖ Օգնություն ստացեք, եթե չեք կարողանում շնչել:
- ❖ Զանգահարեք **911** կամ գնացեք մոտակա շտապ օգնության կայան կամ հրատապ խնամքի կենտրոն, եթե ասթմայի նշաններն անմիջապես չեն բարելավվում ձեր արագ օգնող դեղամիջոցն ընդունելուց հետո:

Ասթմայի դեղամիջոցները և դրանց ազդեցությունը

1 Արագ օգնող դեղամիջոցներ (փրկարար ներշնչակ)

- ❖ Արագ բացում է օդուղիներն՝ ասթմայի հարձակումը կանգնեցնելու համար
- ❖ Երբեմն ձեր բժիշկը կասի, որ ընդունեք այն նախքան մարզվելը, կամ եթե գիտեք, որ լինելու եք ձեր ասթմայի խթաններից մեկի մոտակայքում:
- ❖ Տեղեկացրեք ձեր բժշկին կամ բուժքրոջը, եթե երկուսն այս կանոնները կիրառվում են՝
 - ✓ Եթե ձեզ հարկավոր է ընդունել ձեր արագ օգնող դեղը շաբաթական երկու անգամից ավելի
 - ✓ Եթե դուք արթնանում եք գիշերը երկու անգամից ավելի
 - ✓ Եթե դուք լրացնում եք ձեր արագ օգնող դեղը տարեկան երկու անգամից ավելի



2 Վերահսկիչ դեղամիջոցներ (վերահսկիչ ներշնչակ)

- ❖ Օգնում է նվազեցնել այտուցը, ձգվածությունը և լորձը:
- ❖ Պետք է ընդունել ամեն օր, նույնիսկ եթե ձեզ լավ եք զգում և ասթմայի նշաններ չունեք:
- ❖ Օգտագործելուց հետո ողողեք ձեր բերանը, եթե ձեր դեղը դա պահանջում է:
- ❖ Մի՛ հանձնվեք: Կարող է մինչև երկու շաբաթ տևել, որպեսզի դեղը սկսի ազդել:



Ինչպես վերահսկել ձեր ասթման

- ❖ Հաճախ այցելեք ձեր բժշկին, նույնիսկ եթե ձեզ լավ եք զգում:
- ❖ Զրուցեք ձեր բժշկի հետ ձեր ասթմայի խթանների և դեղամիջոցների մասին:
- ❖ Խնդրեք ձեր բժշկին ձեզ հետ միասին կազմել ձեր Ասթմայի գործողության պլանը, որպեսզի իմանաք՝ ինչ անել, երբ ձեր ասթման վատթարանա:
- ❖ Ընդունեք ձեր դեղորայքն այնպես, ինչպես նշանակում է բժիշկը:
- ❖ Ամեն օր օգտվեք շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարքից՝ տեսնելու համար, թե ինչպես է ձեր ասթման: Եթե ձեզ շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարք է հարկավոր, խնդրեք ձեր բժշկին դուրս գրել այն ձեզ համար:

Ինչ է տեղի ունենում, երբ ասթման վերահսկվում է

- ❖ Դուք կարող եք զբաղվել ձեր սովորական գործունեությամբ (*ներառյալ՝ մարզանքը*), առանց շնչառական խնդիրների:
- ❖ Դուք ասթմայի քիչ ախտանիշներ ունեք կամ ընդհանրապես չունեք դրանք:
- ❖ Դուք կարող եք շնչել:



Ինչպես իրագործել

Ասթմայի գործողության պլանը

Ասթմա ունեցող յուրաքանչյուր անձ պետք է ունենա **Ասթմայի գործողության պլան**: Այս գրավոր ծրագիրը կօգնի ձեզ իմանալ՝ ինչ անել ասթմայի բռնկման դեպքում: Խնդրեք ձեր կամ ձեր երեխայի բժշկին ձեզ հետ միասին լրացնել այս Ասթմայի գործողության պլանը:

Ասթմայի գործողության պլանը տեղեկացնում է ձեզ՝

- ❖ Ինչպես օգտագործել ձեր շնչահոսքի ուժգնության նիշն իմանալու համար, եթե ձեր կամ ձեր երեխայի ասթման վերահսկվում է:
- ❖ Ինչպես վարվել ասթմայի ախտանիշների հետ:
- ❖ Ինչ դեղորայք ընդունել և երբ ընդունել այն:
- ❖ Երբ բժշկի այցելել կամ հրատապ խնամք ստանալ:

Ձեր կամ ձեր երեխայի Ասթմայի գործողության պլանի պատճենը պահեք ձեր աշխատավայրում, ձեր երեխայի դպրոցում և այլ վայրերում, որտեղ դուք կամ ձեր երեխան հաճախ եք լինում:



Ձեր բժշկի հետ վերանայեք ձեր Ասթմայի գործողության պլանը յուրաքանչյուր անգամ, երբ փոխվում է ձեր կամ ձեր երեխայի ասթմայի բուժումը:

Ասթմայի գործողության պլանը տրամադրում է գունավոր ուղեցույց ձեր ասթմայի վերահսկման համար:



Ես ԼԱՎ ԵՄ զգում
(Կանաչ գոտի)

- Շնչառությունը լավ է, և
- Հազ, կրծքավանդակի ձգվածություն կամ խոխոց չկա, և
- Կարող եմ հեշտությամբ աշխատել և մարզվել



Ես ԼԱՎ ՉԵՄ զգում
(Դեղին գոտի)

- Հազ կամ խոխոց, կամ
- Շնչելու դժվարություն, կամ
- Կրծքավանդակի ձգվածություն, կամ
- Գիշերն արթնանալը, կամ
- Չեմ կարող անել բոլոր գործողությունները *(աշխատել և մարզվել)*



Ես ՍԱՐՍԱՓԵԼԻ ԵՄ զգում
(Կարմիր գոտի)

- Դեղորայքը չի օգնում, կամ
- Չեմ կարող լավ խոսել կամ քայլել, կամ
- Վախեցած եմ, կամ
- Շնչառությունը դժվար է կամ արագ, կամ
- Ցավեր կան կրծքավանդակում



Իմ Ասթմայի գործողության պլանը

Խնդրում ենք լրացնել ձեր բժշկի հետ:

Անունը՝ _____ Ծննդյան ամսաթիվը՝ _____

Բժշկի անունը՝ _____

Բժշկի հեռախոսահամարը՝ _____

Արտակարգ իրավիճակում կոնտակտային անձ՝ _____

Արտակարգ իրավիճակում կոնտակտային հեռախոսահամար՝ _____

- Իմ խթաններն են՝**
- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Ծաղկափոշի | <input type="checkbox"/> Օդի աղտոտում |
| <input type="checkbox"/> Բորբոս | <input type="checkbox"/> Փոշու տոբեր |
| <input type="checkbox"/> Ուժեղ հոտեր | <input type="checkbox"/> Խավարասերներ |
| <input type="checkbox"/> Կենդանիներ | <input type="checkbox"/> Մրսածություն |
| | <input type="checkbox"/> Սնունդ <input type="checkbox"/> Այլ |
- Իմ ասթմայի մակարդակն է՝**
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Ընդհատվող | <input type="checkbox"/> 3 Չափավոր |
| <input type="checkbox"/> 2 Թեթև հաստատուն | <input type="checkbox"/> 4 Սուր հաստատուն |

Ես ԼԱՎ ԵՄ զգում (Կանաչ գոտի)



- Շնչառությունը լավ է, և
- Հազ, կրծքավանդակի ձգվածություն կամ խոխոռոց չկա, և
- Կարող եմ հեշտությամբ աշխատել և մարզվել

Շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝ _____ -ից _____

Ամեն օր ընդունեք ասթմայի երկարաժամկետ վերահսկման դեղամիջոցներ:

Դեղամիջոց՝ _____ Ինչպես ընդունել՝ _____ Ինչքան՝ _____ Երբ՝ _____

_____ անգամ ամեն օր

_____ անգամ ամեն օր

_____ անգամ ամեն օր

Մարզվելուց կամ սպորտով զբաղվելուց 15-20 րոպե առաջ ներշնչեք փչոց՝ չափված դեղաքանակ առաքող սարք օգտագործելով:

Ես ԼԱՎ ՉԵՄ զգում (Դեղին գոտի)



- Հազ կամ խոխոց, կամ
- Գիշերն արթնանալը, կամ
- Շնչելու դժվարություն, կամ
- Չեմ կարող անել բոլոր գործողությունները,
- Կրծքավանդակի ձգվածություն, կամ (աշխատել և մարզվել)

Շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝ _____-ից _____

ՆԵՐՇՆՉԵՔ արագ օգնող դեղամիջոցի _____ փչոց: Եթե Կանաչ գոտում չէք 20-30 րոպե անց, ներշնչեք ևս _____ փչոց:

Դեղամիջոց՝ Ինչպես ընդունել՝ Ինչքան՝ Երբ՝
 _____ ամեն _____ ժամը մեկ

ՇԱՐՈՒՆԱԿԵՔ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵԼ երկարաժամկետ վերահսկման դեղամիջոցներ:

Դեղամիջոց՝ Ինչպես ընդունել՝ Ինչքան՝ Երբ՝
 _____ անգամ ամեն օր
 _____ անգամ ամեն օր

Զանգահարեք ձեր բժշկին, եթե արագ օգնող դեղորայքը չի ազդում, ԿԱՄ եթե այս ախտանիշները տեղի են ունենում շաբաթական երկու անգամից ավել:

Ես ՍԱՐՍԱՓԵԼԻ ԵՄ զգում (Կարմիր գոտի)

- Դեղորայքը չի օգնում, կամ
- Շնչառությունը դժվար է կամ արագ, կամ
- Չի կարող լավ խոսել կամ քայլել, կամ
- Ցավեր կան կրծքավանդակում
- Վախեցած եմ, կամ



Շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝ _____-ից պակաս

Անմիջապես օգնություն ստացեք:

Ընդունեք այս արագ օգնող դեղամիջոցները, մինչև որ շտապ օգնության խնամք կստանաք՝

Դեղամիջոց՝ Ինչպես ընդունել՝ Ինչքան՝ Երբ՝
 _____ անգամ ամեն օր
 _____ անգամ ամեն օր
 _____ անգամ ամեն օր

Շտապ օգնության խնամք ստացեք/911 զանգահարեք, եթե չէք կարող քայլել կամ խոսել, քան որ շատ դժվար է շնչել, ԿԱՄ եթե քնկոտ եք, ԿԱՄ եթե շուրթերը կամ եղունգները մոխրագույն են կամ կապույտ: **ՄԻ՛ ՍՊԱՍԵՔ:**

Բժշկի ստորագրություն՝ _____ Ամսաթիվ՝ _____



Իմ երեխայի Ասթմայի

գործողության պլանը

Խնդրում ենք լրացնել ձեր բժշկի հետ:

Անունը՝ _____ Ծննդյան ամսաթիվը՝ _____

Բժշկի անունը՝ _____

Բժշկի հեռախոսահամարը՝ _____

Արտակարգ իրավիճակում կոնտակտային անձ՝ _____

Արտակարգ իրավիճակում կոնտակտային հեռախոսահամար՝ _____

- Իմ խթաններն են՝**
- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Ծաղկափոշի | <input type="checkbox"/> Օդի աղտոտում |
| <input type="checkbox"/> Բորբոս | <input type="checkbox"/> Փոշու տղեր |
| <input type="checkbox"/> Ուժեղ հոտեր | <input type="checkbox"/> Խավարասերներ |
| <input type="checkbox"/> Կենդանիներ | <input type="checkbox"/> Մրսածություն |
| | <input type="checkbox"/> Սնունդ <input type="checkbox"/> Այլ |

- Իմ ասթմայի մակարդակն է՝**
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Ընդհատվող | <input type="checkbox"/> 3 Չափավոր |
| <input type="checkbox"/> 2 Թեթև հաստատուն | <input type="checkbox"/> 4 Սուր հաստատուն |

Իմ երեխան ԼԱՎ է զգում (Կանաչ գոտի)



- Շնչառությունը լավ է, և
- Հազ, կրծքավանդակի ձգվածություն կամ խոխոռոց չկա, և
- Կարող եմ հեշտությամբ աշխատել և մարզվել

Շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝ _____ -ից _____

Ամեն օր ընդունեք ասթմայի երկարաժամկետ վերահսկման դեղամիջոցներ:

Դեղամիջոց՝ _____ Ինչպես ընդունել՝ _____ Ինչքան՝ _____ Երբ՝ _____

_____ անգամ ամեն օր

_____ անգամ ամեն օր

_____ անգամ ամեն օր

Մարզվելուց կամ սպորտով զբաղվելուց 20-15 րոպե առաջ ներշնչեք փչոց՝ չափված դեղաքանակ առաքող սարք օգտագործելով:

Իմ երեխան ԼԱՎ ՉԻ գգում (Դեղին գոտի) ☹️

- Հագ կամ խոխոռոց, կամ
- Գիշերն արթնանալը, կամ
- Շնչելու դժվարություն, կամ
- Չեմ կարող անել բոլոր գործողությունները,
- Կրծքավանդակի ձգվածություն, կամ (աշխատել և մարզվել)

Շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝ _____ -ից _____

Թող ձեր երեխան **ՆԵՐՇՆՉԻ** արագ օգնող դեղամիջոցի _____ փչոց: Եթե Կանաչ գոտում չէ 30-20 րոպե անց, թող ներշնչի ևս _____ փչոց:

Դեղամիջոց՝ Ինչպես ընդունել՝ Ինչքան՝ Երբ՝
 _____ ամեն _____ ժամը մեկ

ՇԱՐՈՒՆԱԿԵՔ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵԼ երկարաժամկետ վերահսկման դեղամիջոցներ:

Դեղամիջոց՝ Ինչպես ընդունել՝ Ինչքան՝ Երբ՝
 _____ անգամ ամեն օր
 _____ անգամ ամեն օր

Զանգահարեք ձեր բժշկին, եթե արագ օգնող դեղորայքը չի ազդում, ԿԱՄ եթե այս ախտանիշները տեղի են ունենում շաբաթական երկու անգամից ավել:

Իմ երեխան ՍԱՐՍԱՓԵԼԻ է գգում (Կարմիր գոտի) ☹️

- Դեղորայքը չի օգնում, կամ
- Շնչառությունը դժվար է կամ արագ, կամ
- Չի կարող լավ խոսել կամ քայլել, կամ
- Ցավեր կան կրծքավանդակում
- Վախեցած եմ, կամ

Շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝ _____ -ից պակաս

Անմիջապես օգնություն ստացեք: Թող ձեր երեխան ընդունի այս արագ օգնող դեղամիջոցները,

Դեղամիջոց՝ Ինչպես ընդունել՝ Ինչքան՝ Երբ՝
 _____ անգամ ամեն օր
 _____ անգամ ամեն օր
 _____ անգամ ամեն օր

Շտապ օգնության խնամք ստացեք/911 զանգահարեք, եթե ձեր երեխան չի կարող քայլել կամ խոսել, քանի որ շատ դժվար է շնչել, ԿԱՄ եթե քնկոտ է, ԿԱՄ եթե շուրթերը կամ եղունգները մոխրագույն են կամ կապույտ: **ՄԻ՝ ՍՊԱՍԵՔ:**

*Ուղարկեք ձեր երեխայի գործողության պլանի պատճենն իր ուսուցիչներին և դպրոցի բուժքրոջը:

Բժշկի ստորագրություն՝ _____ Ամսաթիվ՝ _____

Զրուցեք ձեր բժշկի հետ ասթմայի մասին

Օգտագործեք այս խորհուրդները բժշկի ձեր հաջորդ այցին պատրաստվելու համար:

- ✓ **Գրի առեք ձեր բոլոր հարցերը:** Մի վախենաք հարցեր տալուց: Ձեր բժիշկը կօգնի ձեզ վերահսկել ձեր ասթման:
- ✓ **Ձեզ հետ ունեցեք ձեր խթանների ցանկը:** Գրի առեք՝ ինչն է առաջացնում (խթանում) ձեր ասթման և ինչպես եք արձագանքում (հազ, խոխոռոց, շնչելու դժվարություն):
- ✓ **Յուրաքանչյուր այցելության բերեք ձեր բոլոր դեղերը և Ասթմայի գործողության պլանը:** Ասթմայի գործողության պլանը տեղեկացնում է ձեզ՝ երբ և ինչպես ընդունել ձեր դեղորայքը: Եթե չունեք այն, հարցրեք ձեր բժշկին:
- ✓ **Վերանայեք ձեր բոլոր դեղամիջոցները:** Հարցրեք՝ ինչպես և երբ օգտագործել դրանք:
- ✓ **Խնդրեք ձեզ առողջապահական կրթության նյութեր տրամադրել:** Առողջապահական կրթության նյութերը տեղեկացնում են ձեզ՝ ինչ է ասթման և ինչպես վերահսկել այն:
- ✓ **Զանգահարեք ձեր բժշկին, եթե հարցեր ունեք:** Եթե տուն հասնեք և լրացուցիչ հարցեր ունենաք, զանգահարեք ձեր բժշկի գրասենյակ և խոսեք որևէ մեկի հետ, ով կարող է օգնել:

Ձեր բժշկին տրվող հարցերի օրինակներ

- ❖ Ի՞նչ է ասթման:
- ❖ Ինչպե՞ս կարող եմ վերահսկել իմ ասթման:
- ❖ Ի՞նչն է հարուցում այն: Արդյո՞ք բուժում կա:
- ❖ Որո՞նք են իմ ասթմայի դեղամիջոցները:
- ❖ Ե՞րբ պետք է ընդունեմ իմ դեղամիջոցները:
- ❖ Ինչպե՞ս պետք է ընդունեմ իմ դեղամիջոցները:
- ❖ Կարո՞ղ եք վերանայել ներշնչակից օգտվելու իմ մեթոդը:
- ❖ Դեղամիջոցներն ունե՞ն կողմնակի ազդեցություններ: Որո՞նք են դրանք:
- ❖ Կարո՞ղ եմ ստանալ ասթմայի շարունակական դեղորայքի 90 օրվա պաշար:
- ❖ Ի՞նչ է Ասթմայի գործողության պլանը:
- ❖ Կարո՞ղ եմք մենք վերանայել իմ Ասթմայի գործողության պլանը:
- ❖ Ի՞նչ է չափված դեղաքանակ առաքող սարքը: Ինչպե՞ս օգտվեմ դրանից:
- ❖ Ի՞նչ է շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարքը: Ինչպե՞ս օգտվեմ դրանից:
- ❖ Ինձ հարկավո՞ր է գրիպի դեմ սրսկում անել:
- ❖ Դուք ունե՞ք առողջապահական կրթության նյութեր ասթմայի մասին:
- ❖ Ե՞րբ է իմ հաջորդ այցելությունը:
- ❖ Ինձ հարկավո՞ր է մասնագետի տեսնելու ուղեգիր:

Ի՞նչ եմ ցանկանում հարցնել իմ բժշկից:

Ներքևում գրեք ձեր հարցերը և տարեք սա ձեր բժշկի մոտ:

1

2

3

4

5

Ինչպես օգտվել

շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարքից



Շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարքը տեղեկացնում է ձեզ՝ ինչքան լավ են աշխատում ձեր թոքերը: Այն չափում է ձեր արտաշնչած օդի ուժգնությունը: Այն աշխատում է նույնիսկ նախքան դուք կզգաք ձեր ասթմայի ախտանիշները: Եթե շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարք չունեք, ապա անվճար ստացեք այն L.A. Care-ից: Ձեր բժշկից դեղատոմս խնդրեք:

Շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարքից օգտվելը հեշտ է.

Քայլ 1

- ❖ Համոզվեք, որ մարկերը 0-ի վրա է:
- ❖ Կանգնեք կամ նստեք:

Քայլ 2

- ❖ Խորը շունչ քաշեք:
- ❖ Արագ փակեք ձեր շուրթերը խողովակի շուրջ:
- ❖ Նայեք ձեր առջև և ուղիղ պահեք չափող սարքը:
- ❖ Լեզվով կամ մատներով մի փակեք որևէ անցք կամ նիշ:
- ❖ Արտաշնչեք որքան հնարավոր է ուժեղ և արագ:

Քայլ 3

- ❖ Նշեք ձեր միավորը շնչահոսքի ուժգնությանը հետևելու թերթի վրա:
- ❖ Կրկնեք ստուգումը ևս երկու անգամ և գրանցեք յուրաքանչյուր միավորը:
- ❖ Ընդգծեք լավագույն (*բարձրագույն*) արդյունքը:
- ❖ Սա ձեր շնչահոսքի ուժգնության նիշն է օրվա համար:

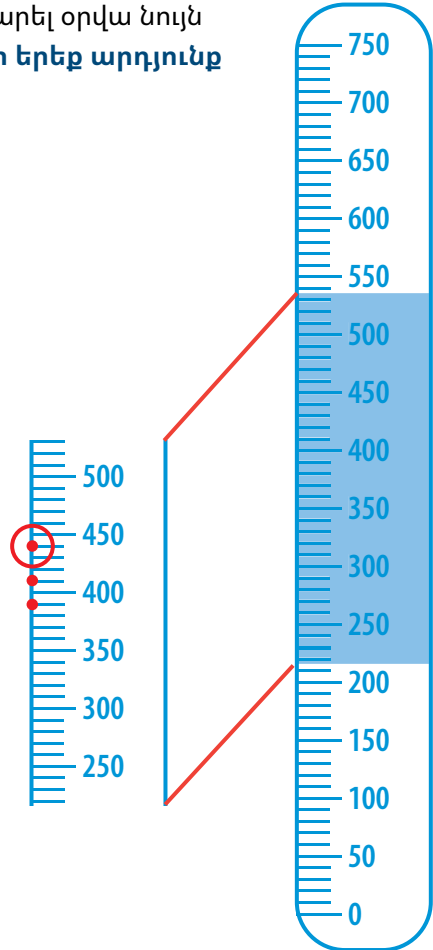
Քայլ 4

- ❖ Հետևեք ձեր շնչահոսքի ուժգնության նիշին շնչահոսքի ուժգնության գրանցամատյանում: Փորձեք չափումներ կատարել օրվա նույն ժամին և **ամեն օր երեք արդյունք գրանցեք:**

Ձեր անձնական լավագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշը

Ձեր անձնական լավագույնը դա ձեր բարձրագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշն է երկու շաբաթվա ընթացքում, երբ ձեզ լավ եք զգում: Օգտագործեք այս նիշը համեմատելու շնչահոսքի ուժգնության մյուս արդյունքների հետ: Սա կտեղեկացնի ձեզ ձեր առողջության մասին ժամանակվա ընթացքում: Զրուցեք ձեր բժշկի հետ ձեր շնչահոսքի ուժգնության արդյունքների մասին:

Ձեր անձնական լավագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝



Ձեր նիշը հասկանալը

Պարկերացրեք, որ ձեր շնչահոսքի ուժգնության արդյունքները լուսաֆոր են: Տեսեք աղյուսակը ներքևում և որոշեք՝ որ գոտում եք: Ձեր անձնական լավագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշը կարող է տարբերվել ուրիշի նիշից:

Քայլ 1

Սկզբից, գտեք ձեր անձնական լավագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշը **կապույտ** (*առաջին*) սյունակում:

Քայլ 2

Այնուհետև ստուգեք դիմացի սյունակները՝ պարզելու համար, որտեղ է այսօրվա շնչահոսքի ուժգնության նիշը՝ **կանաչ**, **դեղին**, թե **կարմիր գոտում**:

Օրինակ. պարոն Սմիթի անձնական լավագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշը 450-ն է: Այսօր նրա շնչահոսքի ուժգնության նիշը 360-ից բարձր է (**կանաչ գոտի**): Սա լավ նորություն է, նա լավ է զգում:



Հետևեք ձեր Ասթմայի գործողության պլանին՝ անկախ նրանից, թե **կանաչ**, **դեղին**, թե **կարմիր գոտում եք**: Զրուցեք ձեր բժշկի հետ, եթե Ասթմայի գործողության պլան չունեք:



Եթե ձեր անձնական լավագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝	Դուք Կանաչ գոտում եք, եթե ձեր շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝	Դուք Դեղին գոտում եք, եթե ձեր շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝	Դուք Կարմիր գոտում եք, եթե ձեր շնչահոսքի ուժգնության նիշն է՝
100	80-ից բարձր	50-ից մինչև 80	50-ից ցածր
125	100-ից բարձր	63-ից մինչև 100	63-ից ցածր
150	120-ից բարձր	75-ից մինչև 120	75-ից ցածր
175	140-ից բարձր	88-ից մինչև 140	88-ից ցածր
200	160-ից բարձր	100-ից մինչև 160	100-ից ցածր
225	180-ից բարձր	113-ից մինչև 180	113-ից ցածր
250	200-ից բարձր	125-ից մինչև 200	125-ից ցածր
275	220-ից բարձր	138-ից մինչև 220	138-ից ցածր
300	240-ից բարձր	150-ից մինչև 240	150-ից ցածր
325	260-ից բարձր	163-ից մինչև 260	163-ից ցածր
350	280-ից բարձր	175-ից մինչև 280	175-ից ցածր
375	300-ից բարձր	188-ից մինչև 300	188-ից ցածր
400	320-ից բարձր	200-ից մինչև 320	200-ից ցածր
425	340-ից բարձր	213-ից մինչև 340	213-ից ցածր
450	360-ից բարձր	225-ից մինչև 360	225-ից ցածր
475	380-ից բարձր	238-ից մինչև 380	238-ից ցածր
500	400-ից բարձր	250-ից մինչև 400	250-ից ցածր
525	420-ից բարձր	263-ից մինչև 420	263-ից ցածր
550	440-ից բարձր	275-ից մինչև 440	275-ից ցածր
575	460-ից բարձր	288-ից մինչև 460	288-ից ցածր
600	480-ից բարձր	300-ից մինչև 480	300-ից ցածր

ԿԱՆԱՉ ԳՈՏԻ
Լավ էք

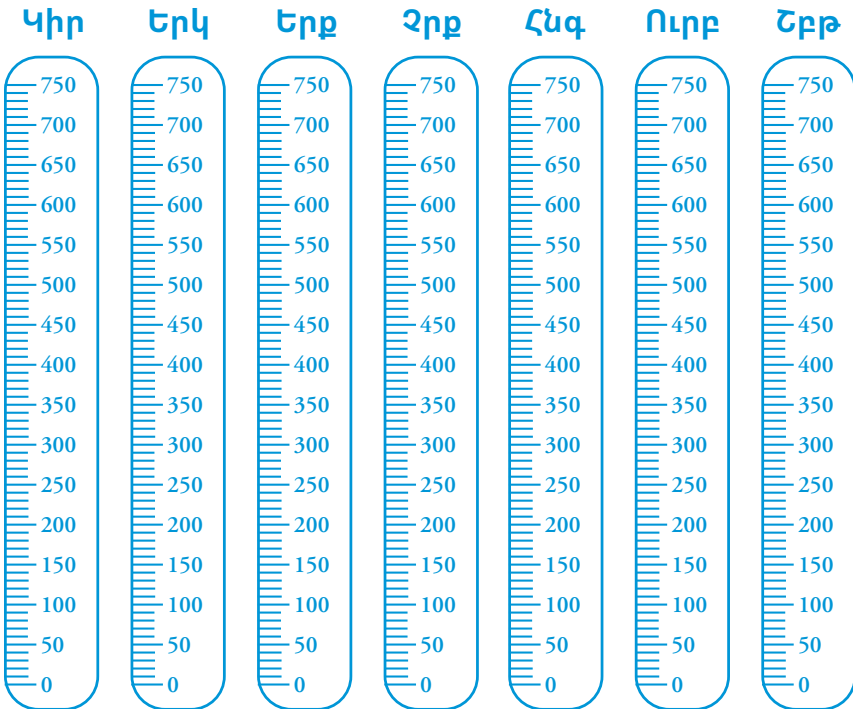
ԴԵՂԻՆ ԳՈՏԻ
Զանգահարեք
ձեր բժշկին

ԿԱՐՄԻՐ ԳՈՏԻ
Զանգահարեք
911: ԱՅԺՄ
ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ
ՍՏԱՑԵՔ:

Հնչահոսքի ուժգնությանը հետևելը

Օգտագործեք շնչահոսքի ուժգնությունը չափող սարքն ամեն օրը նույն ժամին: Նշեք երեք միավորներ: Ընդգծեք լավագույն (բարձրագույն) նիշը: Օգտագործեք այս նիշը՝ պարզելու համար, եթե գտնվում եք կանաչ, դեղին կամ կարմիր գոտում: Հետևեք ձեր Ասթմայի գործողության պլանին: Զրուցեք ձեր բժշկի հետ, եթե Ասթմայի գործողության պլան չունեք:

Շաբաթ 1 Ամսաթիվ՝ _____

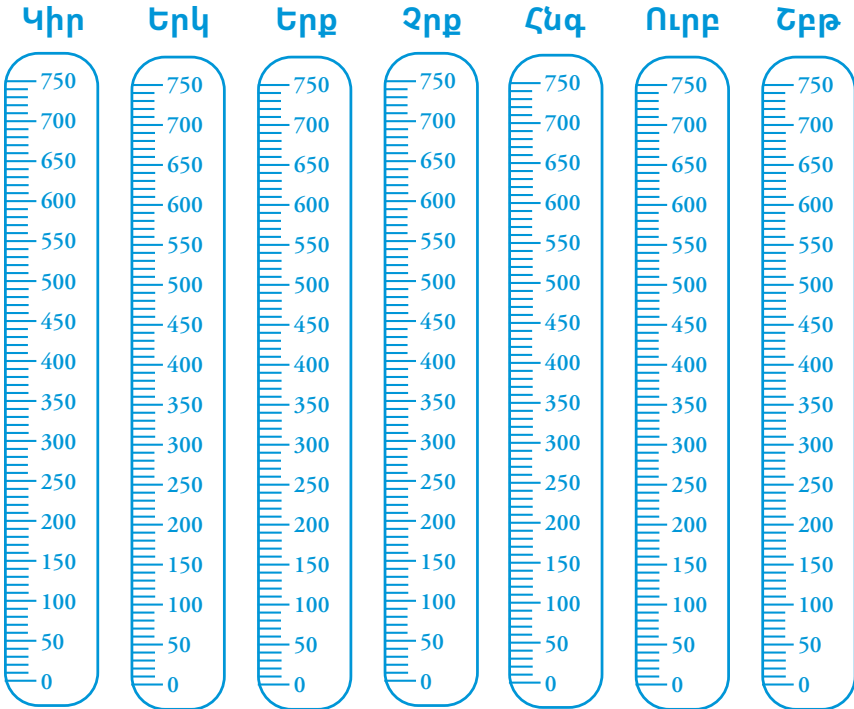


▶ Բարձրագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշն օրվա համար

Անձնական լավագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշ

(բարձրագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշ 2 շաբաթվա ընթացքում)՝ _____

Շաբաթ 2 ▶ Ամսաթիվ՝ _____



▶ Բարձրագույն շնչահոսքի ուժգնության նիշն օրվա համար

Ձեր բժիշկը

Ձեր բժիշկը միշտ պատրաստ է օգնել ձեզ: Նշանակեք
և պահպանեք ձեր բժշկի այցելությունները: Ձեր բժշկի
հեռախոսահամարը ձեռքի տակ ունեցեք:

Իմ բժշկի անունն է՝ _____

Հեռախոսահամար՝ _____

Առողջապահական կրթության բաժին

Խոսեք ասթմայի հրահանգչի հետ:

1.855.878.4374 (TTY 711) երկուշաբթից ուրբաթ, 9am - 4pm



L.A. Care



My Health in Motion[™]

Հաշիվ ստեղծեք L.A. Care-ի առողջության և առողջ ապրելակերպի
պորտալում: *MyHIM*-ի հետ ձեզ համար հասանելի են՝

- Առողջության թեմայով հատուկ նյութեր և տեսանյութեր
- Առողջապահության մարզիչներ՝ գրուցարանի
հատկանիշների միջոցով
- Ձեր ընտրած պարբերականությամբ աշխատանքային
պարապմունքներ և վիրտուալ խմբային նշանակումների
օրացույց

LA Care Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ

Ջանգահարեք L.A. Care **Բուժքույրերի խորհրդատվական
հեռախոսագիծ** ընդհանուր առողջական հարցերով, որպեսզի
առողջ պահպանեք ձեզ և ձեր ընտանիքը: Դուք կարող եք
զանգահարել օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: Ջանգահարեք
1.800.249.3619 հեռախոսահամարով (TTY 711):



Community Resource Center

ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԻ ԿԵՆՏՐՈՆՆԵՐԻ ՏԵՂԱԿԱՅՄԱՆ ՎԱՅՐԵՐ

Palmdale

2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
☎ **1.213.438.5580**

Panorama City

7868 Van Nuys Blvd,
Panorama City, CA 91402
☎ **1.213.438.5497**
(Բացվում է 2024թ.)

West L.A.

11173W. Pico Blvd.
Los Angeles, 90064
☎ **1.310.231.3854**

Metro L.A.

1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006
☎ **1.213.428.1457**

Lincoln Heights

2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031
☎ **1.213.294.2840**
(Բացվում է 2024թ.)

El Monte

3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731
☎ **1.213.4281495**

Pomona

696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768
☎ **1.909.620.1661**

8 Inglewood

2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303
☎ **1.310.330.3130**

9 South L.A.

5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90043
(Բացվում է 2024թ.)

10 East L.A.

4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
☎ **1.213.438.5570**

11 Lynwood

3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262
☎ **1.310.661.3000**

12 Norwalk

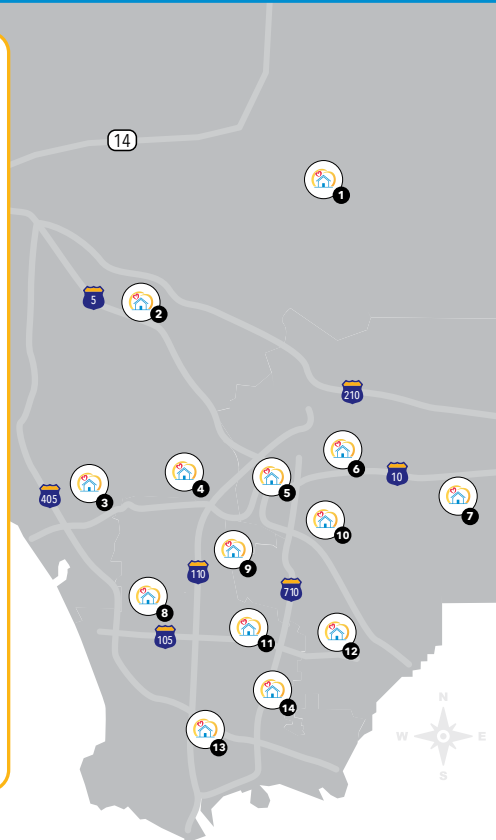
11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650
☎ **1.562.651.6060**

13 Wilmington

911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
☎ **1.213.428.1490**

14 Long Beach

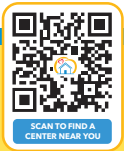
5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805
☎ **1.562.256.9810**



Blue Shield of California Promise Health Plan-ը պայմանագիր է կնքել L.A. Care Health Plan-ի հետ՝ Medi-Cal-ի կառավարվող խնամքի ծախսերը մատուցելու ևս մեզինքն վարչաշրջանում: L.A. Care-ը և Blue Shield Promise-ն անկախ կազմակերպություններ են: Blue Shield Promise-ը Blue Shield Association-ի անկախ վկայագրված միավոր է:



Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք communityresourcecenterla.org կամ զանգահարեք **1.877.287.6290 (TTY 711)** երկուշաբթիից ուրբաթ , 9 am-ից 5 pm:



lacare.org



For A Healthy Life

Առողջապահական կրթության բաժին

1.855.878.4374 (TTY 711)

Երկուշաբթի-ուրբաթ 9am - 4pm