

Astma Actieplan

Astma Actieplan

Uitgesproken tekst van de video

Meer dan de helft van de mensen met astma heeft in het dagelijks leven last van astmaklachten. Die klachten kunnen door omstandigheden zoals een allergie of door inspanning plotseling erger worden.

Om je te helpen als de klachten erger worden...

...kun je samen met een zorgverlener het Astma Actieplan opstellen.

Het Astma Actieplan is een persoonlijk plan waarin staat hoe jij jouw klachten kun herkennen...

...en wat je kunt doen om te voorkomen dat de klachten erger worden.

Zo kun je voorkomen dat je lang last houdt van je klachten...

...en is de kans kleiner dat je opgenomen moet worden in het ziekenhuis.

Het Astma Actieplan geeft je een overzicht van de verschillende fasen van astma...

...en hoe je je in die fasen voelt.

Zo kun je herkennen in welke fase van astma je zit.

Samen met je zorgverlener noteer je per fase welke medicijnen je neemt...

...en wat je nog meer kunt doen om de klachten te verminderen.

Zo kun je weer terug naar de eerste fase van de astma.

Ook staat er wanneer je contact op moet nemen met een zorgverlener.

Bewaar het Astma Actieplan goed...

...en leg het op een zichtbare plek. Dan kan jij of een naaste het plan makkelijk vinden als de klachten erger worden.

Zorg ervoor dat je altijd extra medicijnen bij je hebt, bijvoorbeeld als je het huis verlaat.

En vertel ook aan naasten en andere zorgverleners dat je een Astma Actieplan hebt.

Zo weten zij hoe zij kunnen helpen als je klachten erger worden.