Ang aking Plano sa COPD

Tutulungan ka ng planong ito na malaman kung ano ang gagawin sa magagandang araw o mga araw ng karamdaman. Punan ito kasama ng iyong doktor o nars.

Ang Aking Zone	Ang Nararamdaman Ko	Ano ang Dapat Kong Gawin
Berdeng Zone 	Wala akong mga bagong sintomas ng COPD. ☐ Maayos ang pakiramdam ko. ☐ Maayos akong nakakakain at nakakakilos sa paraang karaniwan kong ginagawa	☐ Ipagpapatuloy ko ang pag-inom ng mga iniresetang gamot sa akin. ☐ Gagamit ako ng oxygen ayon sa iniutos (lagyan ng tsek ang kahon na ito kung karaniwan mong ginagamit ang oxygen).
Dilaw na Zone 	Mas marami akong sintomas ng COPD kaysa karaniwan. ☐ May bago akong ubo. ☐ Mayroong pagbabago sa kulay ng aking uhog o mas maraming uhog. ☐ Mas pagod ako.	☐ Ipagpapatuloy ko ang pag-inom ng mga iniresetang gamot sa akin.. ☐ Patuloy kong gagamitin ang oxygen ko ayon sa iniutos (lagyan ng tsek ang kahon na ito kung gumagamit ka ng oxygen) ☐ Kailangan kong inumin ang mga karagdagang gamot na ito na inireseta ng doktor ko ____________________ ____________________ ☐ Dapat akong magpahinga at gumamit ng pursed lip breathing kung kailangan ko. ☐ Tatawagan ko ang doktor ko ngayon para iulat ang mga sintomas na ito.
Pulang zone 	Mayroon ako ng malulubhang sintomas ng COPD. ☐ Kinakapos ako ng hininga, kahit nagpapahinga ako. ☐ Mayroon akong asul sa paligid ng mga labi o mga daliri ko. ☐ Sobrang sama ng pakiramdam ko.	☐ **Dapat akong tumawag sa 911 o humingi kaagad ng tulong medikal.**

Pangangalaga sa Aking COPD

Mga Mahalagang Numero ng Telepono

Ano ang nararamdaman ko	Sino ang dapat kong tawagan	Numero ng telepono
Nasa Pulang Zone ako	Emerhensiya	911
Nasa Dilaw na Zone ako		

Ang mga Gamot ko para sa COPD

Pangalan ng Gamot	Anong Ginagawa Nito	Kailan ito Iinumin	Gaano Karami ang Iinumin

Ito ang dapat itakda sa aking oxygen. Laktawan ang seksyong ito kung hindi ka gumagamit ng pandagdag na oxygen.

Nagpapahinga ______________ Nadagdagang Aktibidad: ______________ Natutulog: ______________

Kahit isang beses sa isang taon dapat kong gawin ang mga bagay na ito:

- ☐ Magpatingin sa doktor ko sa baga.
- ☐ Makipag-usap sa doktor ko sa baga tungkol sa mga gamot na iniinom ko.
- ☐ Sabihin sa doktor ko sa baga kung ano ang mga karaniwang sintomas ko ng COPD.
- ☐ Sabihin sa doktor ko sa baga kung ano ang mga bagay na ginagawa ko upang pamahalaan ang COPD ko.
- ☐ Tingnan ang aking Plano sa COPD kasama ang doktor ko sa baga upang matiyak na tama pa rin ito para sa akin.