

# તમારો MART અસ્થમા એક્શન પ્લાન



આને તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા અન્ય હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ પાસે ભરો.

નામ અને તારીખ:

## આ પ્લાનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

1. તમારા ફિજના દરવાજા, નોટિસબોર્ડ અથવા બેડસાઇડ ટેબલ જેવી સરળતાથી શોધી શકાય એવી કોઈ જગ્યા એ રાખો.
2. તેને તમારા મોબાઇલ ફોન અથવા ટેબ્લેટ પર રાખો જેથી તમે જ્યાં પણ હોવ ત્યાં તેને તપાસી શકો.
3. તેને પરિજનો, મિત્રો અથવા તમે જેની સાથે રહો છો તેની સાથે શેર કરો જેથી તેઓ જાણતા હોય કે જો તમે બીમાર હો તો તમને કેવી રીતે મદદ કરવી.
4. અસ્થમાની દરેક એપોઇન્ટમેન્ટમાં તેને સાથે લઈ જાઓ. જો તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની સલાહ તમારા માટે બદલાય તો તમારા પ્લાનને અપડેટ કરવા કહો.

## Asthma + Lung UK તરફથી વધુ સલાહ + સમર્થન મેળવો

તમારા અસ્થમાના સંચાલન વિશે શ્વસન નર્સ નિષ્ણાત સાથે વાત કરો: **0300 222 5800 (સોમ-શુક્ર, 9am-5pm)**

અમારા શ્વસન નર્સ નિષ્ણાતોને WhatsApp પર મેસેજ કરો: **07999 377 775**

અમારી વેબસાઇટ પર વધુ જાણો: **AsthmaAndLung.org.uk**

અમારા ઓનલાઇન અથવા વ્યક્તિગત સમર્થન સમુહો પૈકી કોઈમાં જોડાઓ: **AsthmaAndLung.org.uk/groups-support**

તમારા અસ્થમા વિશે સમાચાર અને ટીપ્સ માટે અમને Facebook, Twitter અને Instagram પર ફોલો કરો.



તમારા MART ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણવા માટે અમારા ઇન્હેલર વિડિઓ જુઓ: **AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**

## અસ્થમાના પ્રશ્નો

અમારા શ્વસન નર્સ નિષ્ણાતોને પૂછવા માટે કોલ કરો **0300 222 5800**  
WhatsApp કરો **07999 377 775**  
(સોમવાર-શુક્રવાર, 9am-5pm)

## મારા અસ્થમાના ટ્રિગર

મારી અસ્થમાની દવાઓ દરરોજ લેવાનો અર્થ એ છે કે મારી આ ટ્રિગર્સ પર પ્રતિક્રિયા કરવાની શક્યતા ઘટી જાય છે. જો હું તેમને ટાળી શકું તો તેનાથી પણ મદદ મળી શકે છે.

### મારા ટ્રિગર્સ અને તેમને મેનેજ કરવા માટે હું શું કરું છું

ઉદાહરણ તરીકે: પરાગરજનો તાવ - હું એન્ટિહિસ્ટેમાઈનસ લઉં છું; તેથી પ્રદૂષણને લીધે - હું વ્યસ્ત રસ્તાઓ ટાળું છું

---

---

---

---

---

---

---

---

## મારી અસ્થમા સમીક્ષા

મારે દર વર્ષે ઓછામાં ઓછી એક નિયમિત અસ્થમાની સમીક્ષા કરાવવી જોઈએ.  
હું લાવીસ:

- મારો MART અસ્થમા એક્શન પ્લાન તેને અપડેટ કરવાની જરૂર છે કે કેમ તે જોવા માટે
- જેનો હું ઉપયોગ કરું છું તે યોગ્ય રીતે છે કે કેમ તે તપાસવા માટે કોઈપણ ઇન્હેલર અને સ્પેસર્સ
- મારા અસ્થમા માટે હું લઉં છું તે કોઈપણ અન્ય દવાઓ
- જો મારા દ્વારા તેનો ઉપયોગ થતો હોય, તો મારું પીક ફ્લો મીટર
- મારા અસ્થમા વિશે કોઈપણ પ્રશ્નો.

### આગામી અસ્થમા સમીક્ષાની તારીખ:

### GP/નર્સ/હેલ્થકેર વ્યાવસાયિકના સંપર્કની વિગતો

નામ: .....

ફોન નંબર: .....

**કામના કલાકો પછીનો સંપર્ક નંબર** (તમારી GP સર્જરીને પૂછો કે જ્યારે તેઓ બંધ હોય ત્યારે કોને કોલ કરવો)

નામ: .....

ફોન નંબર: .....

# 1. દરરોજ અસ્થમાની સંભાળ:

### આ દિનચર્યા સાથે:

- મને દિવસ દરમિયાન અસ્થમાનાં થોડાં કે કોઈ લક્ષણો ન હોવા જોઈએ અને રાત્રે બિલકુલ નહીં (ગળામાં સસણી બોલવી, છાતીમાં ખેચાણ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ઉધરસ).
- મારા રોજબરોજના જીવનમાં હું સામાન્ય રીતે જે કરું છું તે બધું કરવા માટે મારે સક્ષમ રહેવું જોઈએ (કામ કરવું, સક્રિય રહેવું, સમાજીકરણ કરવું).
- મારો વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠ પીક ફ્લો સ્કોર છે:  
લેવામાં આવેલ તારીખ

### માય મેન્ટેનન્સ એન્ડ રિલીવર થેરાપી (MART) ઇન્હેલર કહેવાય છે (નામ દાખલ કરો):

### જ્યારે મને સારું લાગે ત્યારે પણ મારે દરરોજ મારું MART ઇન્હેલર લેવું જરૂરી છે.

હું સવારે ..... પફ લઉં છું

અને રાત્રે ..... પફ લઉં છું.

### જો મને અસ્થમાના લક્ષણો દેખાય તો હું મારા MART ઇન્હેલરનો ઉપયોગ મારા રાહત ઇન્હેલર તરીકે કરું છું.

હું મારા MART ઇન્હેલરનો એક પફ લઉં છું જો:

- મને ઘરઘરાટી થાય
- મારી છાતીમાં ખેચાણ લાગે
- મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડી રહી હોય
- મને ઉધરસ આવી રહી હોય.

હું દિવસમાં વધુમાં વધુ..... પફ લઈ શકું છું (મારા સવાર અને રાત્રિના પફ સહિત).

### અન્ય દવાઓ અને ઉપકરણો (દાખલા તરીકે, સ્પેસર, પીક ફ્લો મીટર) હું દરરોજ મારા અસ્થમા માટે ઉપયોગ કરું છું:

---

## 2. જ્યારે હું વધુ ખરાબ અનુભવું છું:

જો મને આમાંથી કોઈપણનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય તો મારું અસ્થમા વધુ ખરાબ થઈ રહ્યું હશે:

- મારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થઈ રહ્યા હોય (છાતીમાં ઘરઘરાટી, છાતીમાં ખેચાણ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ઉઘરસ)
- મારા લક્ષણો મને રાત્રે જગાડે છે.
- મારા લક્ષણો મારા રોજિંદા જીવનને અસર કરી રહ્યા છે (કામ કરવું, સક્રિય રહેવું, સમાજીકરણ કરવું).
- મારો પીક ફ્લો સ્કોર નીચે આવી ગયો છે: .....

જો મારું અસ્થમા વધુ બગડે તો:

હું મારા અસ્થમાના લક્ષણોનો સામનો કરવા માટે મારા MART ઇન્હેલરનો એક પફ લેવાનું ચાલુ રાખી શકું છું, દિવસમાં વધુમાં વધુ ..... પફ સુધી (મારા સવાર અને રાત્રિના પફ સહિત).



**તાત્કાલિક! તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા અન્ય હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો સંપર્ક કરો જો:**

- તમારે તમારા MART ઇન્હેલરની મહત્તમ દૈનિક માત્રાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે અને તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થતો નથી અથવા
- તમે તમારા MART ઇન્હેલરના વધારાના ડોઝનો અઠવાડિયા સુધી ..... નિયમિત ઉપયોગ કરો છો (તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની સલાહ મુજબ) અથવા
- તમે તમારા અસ્થમાને લઈને ચિંતિત છો.

જો મારું અસ્થમા વધુ ખરાબ હોય તો શું કરવું તે વિશે મારા ડોક્ટર, અસ્થમા નર્સ અથવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની અન્ય સલાહ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 3. જ્યારે મને અસ્થમાનો હુમલો આવે:

જો મને આમાંથી કોઈપણનો અનુભવ થઈ રહ્યો હશે તો મને અસ્થમાનો હુમલો આવી રહ્યો હશે:

- મારા MART ઇન્હેલરથી મદદ મળી રહી નથી.
- મને ચાલવામાં કે બોલવામાં તકલીફ પડે છે.
- મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.
- મને ખૂબ ઘરઘરાટી થાય છે, અથવા મારી છાતી ખૂબ જ જકડાઈ ગઈ છે, અથવા મને ખૂબ ઉઘરસ આવે છે.
- મારો પીક ફ્લો સ્કોર નીચે છે: .....

### અસ્થમાના હુમલામાં શું કરવું

1. સીધા બેસો – શાંત રહેવાનો પ્રયાસ કરો.
2. તમારા MART ઇન્હેલરનો એક પફ દર 1 થી 3 મિનિટે છ પફ સુધી લો.
3. જો તમને કોઈ પણ સમયે વધુ ખરાબ લાગે અથવા છ પફ પછી તમને સારું લાગતું નથી તો 999 પર એમ્બ્યુલન્સ માટે કોલ કરો.
4. જો 10 મિનિટ પછી પણ એમ્બ્યુલન્સ ન આવી હોય અને તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થતો નથી, તો પાગલા 2 નું પુનરાવર્તન કરો.
5. જો પગલાં 2 નું પુનરાવર્તન કર્યા પછી પણ તમારા લક્ષણો વધુ સારા નથી થતા, અને એમ્બ્યુલન્સ હજુ પણ આવી ન હોય, તો તરત જ ફરીથી 999 પર સંપર્ક કરો.

### અસ્થમાના હુમલા પછી

તમે સારી રીતે સાજા થાઓ તેની ખાતરી કરવા માટે અને અસ્થમાના વધુ હુમલાને રોકવા માટે આ સલાહનું પાલન કરો:

- જો તમે ઘરે તમારા અસ્થમાના હુમલાનો સામનો કર્યો હોય, તો તમારા ડોક્ટરને અથવા નર્સને આજે જ મળો.
- જો તમને હોસ્પિટલમાં સારવાર આપવામાં આવી હોય, તો રજા આપ્યાના 48 કલાકની અંદર તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને મળો.
- તેઓ તમને જે પણ દવાઓ સૂચવે તે સમાપ્ત કરો, પછી ભલે તમે સારું અનુભવવાનું શરૂ કર્યું હોય.
- જો સારવાર બાદ તમારામાં સુધારો થતો નથી, તો તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા અન્ય હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને તાત્કાલિક મળો.

જો તમારી પાસે તમારું MART ઇન્હેલર ન હોય અને તમારે બ્લુ રિલીવર ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય, તો દર 30-60 સેકન્ડમાં મહત્તમ 10 પફ્સ સુધીનો એક ડોઝ લો અને એમ્બ્યુલન્સ માટે 999 પર કોલ કરો.