

# Minu KOK-i tegevusplaan

## Üldine informatsioon

Patsiendi nimi: \_\_\_\_\_ Arst: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Arsti telefon: \_\_\_\_\_

Kontaktisiku telefon: \_\_\_\_\_

Minu püsiravi: \_\_\_\_\_

Minu hooravi: \_\_\_\_\_

## Kaasuvad haigused

Aneemia

Trombemboolia

Diabeet

Hüpertoonia

Osteoporoos

Vähk

Ärevushäire

Unetus

Reflukshaigus

Depressioon

Artriit

Rütmihäired

Südame isheemiatõbi

Muu \_\_\_\_\_

Muud ravimid mida kasutan igapäevaselt \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Roheline tsoon: KOK on kontrolli all

- Rögaeritus on tavapärane
- Röga on tavalist värvi
- Õhupuudus ja hingeldus samal tasemel
- Une kvaliteet on tavapärane
- Söögiisu on tavapärane

## Tegevusplaan

- Väldi suitsetamist
- Võta regulaarselt püsiravi
- Vajadusel kasuta hooravi
- Tee hingamisharjutusi
- Ole füüsiliselt aktiivne ja söö tervislikult
- Kasuta lisahapnikku vastavalt arsti ettekirjutusele

## Kollane tsoon: KOK-i kontroll halvenemas

- KOK-i sümptomeid esineb rohkem
- Tekib või suureneb rögaeritus
- Röga muutub mädaseks (kollaseks, rohelseks)
- Tekib või süveneb hingeldus
- Tekib või süveneb köha ja vilistav hingamine

## Tegevusplaan

- Väldi suitsetamist
- Võta regulaarselt püsiravi
- Vajadusel kasuta lisaks hooravi
- Tee hingamisharjutusi
- Kasuta lisahapniku vastavalt arsti ettekirjutusele
- Konsulteeri oma pere- või kopsuarstiga edasise ravi osas

## Punane tsoon: raske KOK-i ägenemine

- KOK-i sümptomid on järsku süvenenud
- Lisanduvad uued sümptomid (huulte sinisus, tursed jalgadel)
- Kaasneb palavik või külmavärinad
- Ei jõua rääkida, raske on hingata ka rahulolekus
- KOK-i püsi- ja hooravimid ei aita

## Tegevusplaan

- Helista 112 ja kutsu kiirabi
- Säilita rahu
- Võta hooravimit 1-2 doosi iga 20 minuti järel
- Kasuta lisahapnikku
- Proovi torutatud huultega hingamist