

TREAT. CONTROL. BREATHE.



Panduan Diskusi dan Rencana Aksi Asma

Kunjungan Berikutnya

Panduan diskusi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan & pemahaman dalam mengendalikan gejala serangan asma

Saat Kunjungan

- Panduan ini menyarankan beberapa hal yang dapat anda lakukan untuk mencegah dan mengontrol asma anak Anda.
- Lakukan pemantauan, apabila anak anda memiliki masalah kesehatan lainnya atau Anda memiliki keraguan seputar pengobatan, Ini akan membantu anda menyatakan pendapat dan mengajukan pertanyaan yang spesifik.
- Siapakan jawaban, berilah tanda centang pada setiap pencetus yang anda ketahui dapat memperburuk asma anak anda dan anda tanyakan kepada dokter anak Anda.

Inilah beberapa faktor pencetus yang perlu diingat¹

Alergen

- Serbuk sari
- Alergen makanan
- Jamur
- Rontokan bulu hewan
- Tungau debu rumah
- Kecoa

Iritan

- Bau/parfum yang tajam
- Asap rokok
- Asap dari bakaran sampah,
- Semprotan aerosol

Pencetus lainnya :

- Infeksi virus
- Refluks gastroesofagel
- Olahraga
- Obat-obatan
- Tertawa berlebihan
- Udara dingin
- Stress

Pencetus lainnya

Apakah asma anak Anda terkendali?²



Isilah penilaian tingkat kendali asma untuk mencari tahu.

Kategori tingkat kendali asma*

Penilaian kendali pernapasan	(1)	(2)	(3)
1 Selama <u>4 minggu terakhir</u> , berapa hari dalam seminggu anak Anda mengalami batuk atau mengi (contohnya, bernapas yang bersuara seperti siulan melengking atau suara mencicit dari dada)?	≤ 2 hari/minggu <input type="radio"/> 1	> 2 hari/minggu <input type="radio"/> 2	sepanjang hari <input type="radio"/> 3
2 Selama <u>4 minggu terakhir</u> , seberapa sering waktu tidur anak Anda terganggu oleh batuk atau mengi?	1kali/bulan <input type="radio"/> 1	> 1kali/bulan <input type="radio"/> 2	> 1kali/minggu <input type="radio"/> 3
3 Selama <u>4 minggu terakhir</u> , seberapa terbatas anak Anda dalam melakukan aktivitas normal akibat batuk atau mengi?	tanpa batasan <input type="radio"/> 1	beberapa batasan <input type="radio"/> 2	sangat terbatas <input type="radio"/> 3
4 Selama <u>4 minggu terakhir</u> , berapa hari dalam seminggu anak Anda menggunakan salbutamol untuk mengatasi gejala pernapasan mereka, seperti batuk atau mengi?	≤ 2 hari/minggu <input type="radio"/> 1	> 2 hari/minggu <input type="radio"/> 2	beberapa kali/hari <input type="radio"/> 3
5 Dalam <u>setahun terakhir</u> , berapa kali anak Anda meminum steroid oral untuk mengatasi gejala batuk atau mengi?	0-1kali/tahun <input type="radio"/> 1	2-3 kali/tahun <input type="radio"/> 2	> 3 kali/tahun <input type="radio"/> 3

*1- terkendali dengan baik. 2 - kurang terkendali. 3 - tidak terkendali dengan baik

PANDUAN HASIL:

Tidak terkendali dengan baik ▶ Apabila skor 3 dipilih untuk pertanyaan apa pun.

Kurang terkendali ▶ Apabila skor 2 dipilih untuk 1 pertanyaan atau lebih.

Terkendali dengan baik ▶ Apabila skor 1 dipilih untuk semua 5 pertanyaan.

PERHATIAN: Kuesioner di atas bukanlah pengganti diagnosis medis, sehingga penting bagi Anda untuk mengunjungi dokter, terlebih jika hasilnya bukan "terkendali dengan baik".

Bagaimana cara membaca rencana?³

Berbagai rencana aksi menggunakan sistem kode warna untuk membantu orang tua memahami cara menangani penyakit asma yang diderita buah hati mereka.



Rencana aksi menggunakan gejala, nilai puncak aliran pernapasan, atau keduanya untuk membantu Anda melihat “zona” kondisi anak Anda:



Zona hijau, atau zona aman, menjelaskan cara menangani asma saat anak Anda merasa baik-baik saja.



Zona kuning, atau zona waspada, menjelaskan cara melihat tanda-tanda asma yang mulai memburuk. Bagian ini juga menjelaskan tentang pengobatan yang harus diberikan untuk mengendalikan asma yang dialami anak Anda.



Zona merah, atau zona bahaya, menjelaskan hal yang harus dilakukan saat serangan asma semakin parah.

Mengikuti saran dalam rencana aksi asma akan membantu mencegah serangan asma. Maka, segera biasakan diri dengan rencana aksi dan konsultasikan dengan dokter jika Anda memiliki pertanyaan.



RENCANA AKSI ASMA³



Nama:	Tanggal:
Dokter:	Nomor Catatan Medis:
Nomor Telepon Dokter: Jam kerja	Malam/ Akhir Pekan:
Kontak Darurat:	
Tanda Tangan Dokter:	

Warna lampu lalu lintas akan membantu Anda menggunakan obat-obatan asma.



- HIJAU** berarti Zona Aman! Gunakan obat-obatan pengendali.
- KUNING** berarti Zona Waspada! Berikan obat-obatan peredapepat.
- MERAH** berarti Zona Bahaya! Segera hubungi dokter.

Puncak Aliran Pernapasan Terbaik Pribadi: _____

ZONA AMAN		Gunakan obat-obatan pengendali harian ini:		
<p>Anda mengalami semua kondisi ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bernapas dengan lancar Tidak mengalami batuk atau mengi Tidur sepanjang malam Dapat beraktivitas & bermain 	<p>Puncak Aliran Pernapasan:</p> <p>Mulai _____</p> <p>Hingga _____</p>	OBAT-OBATAN	DOSIS	WAKTU DAN FREKUENSI PENGGUNAAN
		Untuk asma karena olahraga, lakukan:		

ZONA WASPADA		Lanjutkan dengan obat-obatan zona hijau dan tambahkan:		
<p>Anda mengalami salah satu kondisi ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tanda awal selesma Paparan terhadap pemicu yang diketahui Batuk Mengi Ringan Dada sesak Batuk pada malam hari 	<p>Puncak Aliran Pernapasan:</p> <p>mulai _____</p> <p>hingga _____</p>	OBAT-OBATAN	DOSIS	WAKTU DAN FREKUENSI PENGGUNAAN
		HUBUNGI PENYEDIA PERAWATAN ASMA ANDA.		

ZONA BAHAYA		Gunakan obat-obatan ini dan hubungi dokter Anda sekarang.		
<p>Asma Anda memburuk dengan cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Obat-obatan tidak membantu Kesulitan bernapas & napas menjadi cepat Hidung terbuka lebar Kesulitan berbicara Tulang rusuk terlihat (pada anak-anak) 	<p>Puncak Aliran Pernapasan di bawah _____</p>	OBAT-OBATAN	DOSIS	WAKTU DAN FREKUENSI PENGGUNAAN

HUBUNGI DOKTER SEKARANG! Dokter akan segera menangani Anda. Penting! Apabila Anda tidak dapat menghubungi dokter, segera datang ke unit gawat darurat. **JANGAN MENUNGGU.** Buat janji dengan penyedia perawatan asma Anda dalam dua hari setelah kunjungan Gawat Darurat atau rawat inap.



Apa lagi yang harus saya ketahui?

Rencana aksi harus dibawa ke mana pun anak Anda pergi. Siapkan salinan rencana aksi di rumah di lokasi yang mudah dijangkau, dan berikan salinan kepada perawat sekolah, guru, dan siapa pun yang merawat anak Anda. Jelaskan rencana aksi kepada mereka, sehingga mereka merasa nyaman untuk mengikutinya.

Tinjau rencana aksi dengan dokter Anda secara berkala agar tetap aktual. Setiap kali terjadi perubahan — misalnya jika dosis obat-obatan anak Anda berubah — perbarui rencana aksi dan berikan salinan baru kepada semua perawat dan guru.³



AstraZeneca 

OMRON

1. Pedoman Nasional Asma Anak Edisi Ke-2. UKK Respiriologi PP Ikatan Dokter Anak Indonesia.
2. R. Murphy, K., S. Zeiger, R., Kosinski, M., Chipps, B., and al., E., 2009. Test for Respiratory and Asthma Control in Kids (TRACK): A caregiver-completed questionnaire for preschool-aged children. Journal of Allergy and Clinical Immunology, Tersedia di: <<https://www.jacionline.org/action/showPdf?pii=S0091-6749%2809%2900212-7>> [Diakses 16 November 2020].
3. Asthma Action Plan. Asthma and Allergy Foundation of America. [online] Available at: <<https://www.aafa.org/asthma-treatment-action-plan/>> [Accessed 27 October 2020].