

לדבר בפתיחות על מצבך כדי להעריך את מצב בריאות הריאות שלך



האם אתה מודאג מהנשימה שלך?

האם לעתים קרובות אתה מרגיש קוצר נשימה ותוהה האם יש לך COPD?

זה הזמן לפנות לרופא שלך ולספר לו מה מטריד אותך. זה הזמן **לדבר על זה בפתיחות!**

הנה כמה רעיונות לנושאים שתוכל לדבר עליהם עם הרופא שלך כדי להפיק את המיטב מהביקור שלך.

ספר על עצמך: מהן רמות הפעילות הרגילות שלך? איך התזונה שלך?

האם אתה חשוף לעשן או לסביבות מזהמות? חשוב על מידע שיכול לעזור לך ולרופא שלך להבין את התסמינים שלך.

ספר על התסמינים שלך:

הסבר את בעיות הנשימה שלך. האם אתה מרגיש לחץ בבית החזה?

קוצר נשימה או שיעול כרוני אינם מצבים נורמליים. הסבר כמה זמן אתה מרגיש ככה, ומתי התסמינים מתרחשים או מחמירים.

ספר כיצד בעיות הנשימה שלך משפיעות על חייך:

האם המצב שינה את רמת הפעילות או הספורט שאתה עושה?

האם המצב השפיע על העבודה שלך? האם הבחנת בשינויים כלשהם בקושי לבצע משימות יום-יומיות?