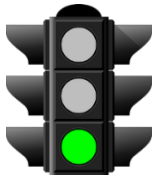

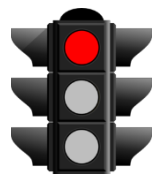


# Kontrolisanje nedostatka daha kod kuće

## Kako se danas osjećam?

	<b>ZELENA ZONA</b>  <b>Imate kontrolu.</b>	<b>ŽUTA ZONA</b>  <b>Poduzmite nešto danas.</b> Pozovite: <u>1-877-U-AVERI</u> (1-877-282-8372)	<b>CRVENA ZONA</b>  <b>Poduzmite nešto odmah!</b> Pozovite: <u>1-877-U-AVERI</u> (1-877-282-8372)
Kakvo je stanje sa mojim disanjem?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dišem normalno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imam poteškoća sa disanjem kad činim stvari koje želim uraditi.</li> <li>• Osjećam kao da u sobi nema dovoljno vazduha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osjećam se konfuzno ili pospano.</li> <li>• Osjećam kao da ne mogu da uhvatim dovoljno vazduha.</li> <li>• Lice, prsti na rukama ili nogama mi poplavljuju.</li> </ul>
Da li mi pomaže moj lijek za kratkoću daha?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čini se da mi moj lijek pomaže.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čini se da mi lijek ne pomaže onako kao inače.</li> <li>• Nisam siguran/na koji lijek da uzmem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čini se da mi lijek uopće ne pomaže.</li> <li>• Nisam siguran/na što da sada uradim.</li> </ul>
Kakva mi je energija?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moj nivo energije je kao obično.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preumoran/na sam za obavljanje većine svojih uobičajenih aktivnosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preslab/a sam da ustanem iz kreveta.</li> </ul>
Kakvo je stanje mog razmišljanja?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razmišljam jasno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čini se da je razmišljanje sporo ili nije ispravno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moji njegovatelji kažu mi da ne djelujem smisleno.</li> </ul>
Osjećam li se ugodno?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osjećam se ugodno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Počinjem se osjećati nelagodno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osjećam se vrlo nelagodno.</li> <li>• Anksiozan/a sam ili uplašen/a.</li> </ul>
<b>Stvari koje mogu uraditi da poboljšam disanje</b>			
Podmetnuti jastuke da me drže u uspravljenom položaju.	Uključiti ventilator ili otvoriti prozor.	Slušati laganu muziku, meditirati ili _____kako bi mi to pomoglo u opuštanju.	Vježbajte sporo, duboko udisanje kroz nos, izdisanje kroz usta.
Druge ideje:			