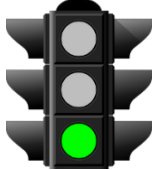

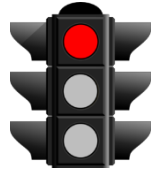


Kiểm soát việc khó thở tại nhà

Hôm nay tôi cảm thấy thế nào?

	VÙNG MÀU XANH LÁ  Bạn đang trong tầm kiểm soát.	VÙNG MÀU VÀNG  Hãy hành động ngay hôm nay. Gọi: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)	VÙNG MÀU ĐỎ  Hãy hành động ngay bây giờ! Gọi: 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372)
Hơi thở của tôi thế nào?	<ul style="list-style-type: none"> Tôi hít thở bình thường. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi gặp vấn đề với việc hít thở khi làm những việc tôi muốn. Tôi cảm thấy như không có đủ không khí trong phòng. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi cảm thấy rối bời và buồn ngủ. Tôi cảm thấy như tôi không thể nhận được đủ không khí. Mặt, ngón tay hay ngón chân tôi chuyển màu tái xanh.
Thuốc hỗ trợ khó thở của tôi có giúp ích gì không?	<ul style="list-style-type: none"> Tôi cảm thấy thuốc của mình có hiệu quả. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi cảm thấy thuốc của mình không có hiệu quả nhiều như trước. Tôi không chắc mình cần uống loại thuốc gì. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi cảm thấy thuốc của mình không có hiệu quả. Tôi không chắc bây giờ mình cần làm gì.
Năng lượng hoạt động của tôi thế nào?	<ul style="list-style-type: none"> Mức năng lượng của tôi vẫn như bình thường. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi quá mệt mỏi để thực hiện phần những hoạt động thường ngày của mình. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi quá yếu để ra khỏi giường.
Suy nghĩ của tôi thế nào?	<ul style="list-style-type: none"> Suy nghĩ thông suốt. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi cảm thấy mình suy nghĩ chậm chạp và không chính xác. 	<ul style="list-style-type: none"> Người chăm sóc của tôi nói rằng lời nói của tôi không có nghĩa.
Tôi có cảm thấy thoải mái không?	<ul style="list-style-type: none"> Tôi cảm thấy thoải mái. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi bắt đầu cảm thấy không thoải mái. 	<ul style="list-style-type: none"> Tôi cảm thấy rất không thoải mái. Tôi lo lắng và sợ hãi.
Những việc tôi có thể làm để hỗ trợ việc hít thở của tôi			
Sử dụng gối để tựa người dậy	Bật quạt hay mở cửa sổ	Nghe nhạc nhẹ, thiền hay _____ để giúp tôi thư giãn	Tập hít vào chậm, sâu bằng mũi, thở ra bằng miệng
Ý kiến khác:			