

# Trpíte CHOCHP a chcete zlepšiť **Vaše dýchanie**?

Zodpovedajte na tieto otázky a prediskutujte vaše odpovede s vaším ošetrovateľom, ako zvládnuť príznaky vášho ochorenia.

Nasledujúce 3 jednoduché otázky sa týkajú vášho denného fungovania počas posledných 3 mesiacov

Počas bežných denných aktivít (ako napr. domáce práce, upratovanie, práca v záhradke) sa vaša Dýchavica



Zlepšila alebo nezmenila

Zhoršila



Dalo sa vám vykonávať fyzickú aktivitu (ako napr. prechádzka vonku) počas dňa **po dobu 30 minút a viac**?



Áno

Nie



Koľkokrát za týždeň ste nútený použiť záchrannú liečbu? (mimo podania pred cvičením)



Menej ako 3x

Viac ako 3x



Ak ste **raz alebo viackrát** odpovedali tak, že ste získali palec **dolu**, čo **najskôr požiadajte svojho lekára** o radu, ako lepšie zvládať vaše každodenné činnosti a ako sa dá zlepšiť váš zdravotný stav (napr. inhalačná technika, rehabilitácia alebo iné možnosti liečby).