

الدليل التفصيلي الذي
يساعدك على التغلب على حالة الربو لديك

خطة العمل أثناء إصابتك بحالة الربو

املاً هذا مع
طبيبك أو ممرضك



الاسم والتاريخ:

هل هناك أي استفسارات عن حالة الربو؟
اتصل بممرضين خط المساعدة الودودين

0300 222 5800

الأثنين-الجمعة، 9 صباحاً-5 مساءً

www.asthma.org.uk



كيفية الاستخدام

يمكن أن تساعدك خطة العمل المكتوبة الخاصة بالربو على التغلب على حالة الربو لديك.

لتحقيق أقصى استفادة منها، يمكنك:

1 **وضعها في مكان يسهل العثور عليه** – على باب ثلاجتك، أو لوحة الملاحظات، أو الطاولة بجانب السرير.

2 **الاحتفاظ بصورة لها على هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي** – حتى تتمكن من التحقق منها أينما كنت. يمكنك أيضاً إرسالها إلى أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء، حتى يعرفوا ما الذي يجب القيام به إذا ساءت أعراض حالة الربو لديك.

3 **التحقق منها بانتظام** – ضع ملاحظة في التقويم الخاص بك أو تذكيراً شهرياً على هاتفك لقرائها. هل تتذكر استخدام أدوية الربو بشكل يومي؟ هل تعرف ماذا تفعل إذا ساءت الأعراض؟

4 **أخذها إلى كل موعد ربو** – بما في ذلك إلى طبيب قسم الحوادث والطوارئ/إلى الاستشاري. اطلب من طبيبك أو ممرض الربو تحديثها إذا تغيرت نصيحتهم لك.

يمكنك الحصول على المزيد من النصائح والدعم من مركز حالات الربو بالملكة المتحدة:

أرسل رسالة إلى ممرضين حالات الربو المتخصصين لدينا على تطبيق Whatsapp:

07378 606728

تحدث إلى ممرض متخصص حول كيفية التعامل مع حالة الربو لديك:

0300 222 5800

تابعنا على Facebook للحصول على أخبار ونصائح حول حالة الربو التي تعاني منها:

www.facebook.com/asthmauk

الحصول على الأخبار والنصائح وتنزيل المعلومات:

www.asthma.org.uk

محفزات حالة الربو لدي

سيساعد تناول دواء الربو بشكل يومي في تقليل ردة فعلي تجاه هذه المحفزات. بالإضافة إلى أن تجنب هذه المحفزات بقدر الإمكان سيساعد أيضاً.

يحتاج الأشخاص المصابون بالحساسية إلى توخي المزيد من الحذر لأن نوبات الربو يمكن أن تكون أكثر حدة.

مراجعة حالة الربو لدي

يجب أن أجري مراجعة روتينية لحالة الربو مرة واحدة سنوياً على الأقل. سأحضر:

- خطة عملي لمعرفة ما إذا كانت بحاجة إلى تحديث
- أي أجهزة استنشاق وفواصل لدي، للتحقق من أنني استخدمها بشكل صحيح وبأفضل طريقة
- مقياس ذروة التدفق الزفيري الخاص بي إذا كنتُ أستخدم واحداً
- أي أسئلة عن حالة الربو التي أعاني منها وكيفية التأقلم معها.

التاريخ التالي لمراجعة حالة الربو:

التواصل مع طبيب/ممرض الربو

الاسم:

رقم الهاتف:

رقم التواصل خارج ساعات العمل

(سأل عيادة طبيبك بمن تتصل عند إغلاق العيادة)

الاسم:

رقم الهاتف:

شراكة مؤسسة الرابطة البريطانية للربو ومؤسسة الرئة البريطانية هي شركة محدودة بضمان 01863614 (إنجلترا وويلز). رقم ضريبة القيمة المضافة 18 8121 648. مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (326730) واسكتلندا (SC038415) وجزيرة مان (1177). مكتب مسجل: 18 Mansell Street, London, E1 8AA. آخر مراجعة وتحديث عام 2021: المراجعة القادمة 2024.



يتم التعامل مع حالة الربو لدي بشكل جيد:

- مع هذا الروتين اليومي ينبغي أن أتوقع/أسعى إلى عدم ظهور أي أعراض.
- إذا لم يكن لدي أي أعراض أو احتجت إلى جهاز الاستنشاق الخاص بي لمدة 12 أسبوع على الأقل، يمكنني أن أطلب من طبيبي أو ممرض حالة الربو مراجعة أدويتي في حالة ما إذا كان بإمكانهم تقليل الجرعة.
- أفضل مقياس لذروة التدفق الزفيري الشخصي لدي هو:

روتيني اليومي لحالة الربو لدي:

جهاز الاستنشاق الوقائي الخاص بي (أدخل الاسم / اللون):

أحتاج إلى استخدام جهاز الاستنشاق الوقائي كل يوم حتى عندما أشعر أنني بحالة جيدة.

أنا أستنشق نفخة(نفخات) صباحاً و نفخة(نفخات) ليلاً.

جهاز الاستنشاق الخاص بي (أدخل الاسم/اللون):

لا أستنشق من جهاز الاستنشاق الخاص بي إلا إذا احتجت لذلك

أنا أستنشق نفخة من جهاز الاستنشاق الخاص بي إذا حدث أي من هذه الأشياء:

- في حالة اللهاث
- في حالة الشعور بضيق في صدري
- في حالة إيجاد صعوبة في التنفس
- في حالة السعال

الأدوية والأجهزة الأخرى (مثل الفاصل، مقياس ذروة التدفق الزفيري) التي أستخدمها لعلاج الربو كل يوم:

تزداد حالة الربو سوءاً إذا كنت أعاني من أي مما يلي:

- ترجع الأعراض مرة أخرى (اللهاث، وضيق في صدري، وضيق في التنفس، وسعال).
- أنا أستيقظ أثناء الليل.
- تتداخل الأعراض مع أنشطتي اليومية المعتادة (على سبيل المثال أثناء العمل والتمارين الرياضية).
- أنا أستخدم جهاز الاستنشاق الخاص بي ثلاث مرات في الأسبوع أو أكثر.
- تنخفض ذروة التدفق الزفيري إلى ما يلي:

عاجل! إذا كنت بحاجة إلى جهاز الاستنشاق الخاص بك أكثر من أربع ساعات، فأنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء طارئ الآن. راجع القسم 3.

ما الذي يمكنني القيام به للتغلب على حالة الربو التي أعاني منها الآن: إذا لم أستخدم جهاز الاستنشاق الوقائي، فسأبدأ في استخدامه بانتظام مرة أخرى أو إذا كنت أستخدمه:

- زيادة جرعة جهاز الاستنشاق الوقائي الخاصة بي إلى عدة نفخات في اليوم حتى تختفي الأعراض وتعود ذروة التدفق الزفيري إلى أفضل مقياس لها.
- الاستنشاق من جهاز الاستنشاق الخاص بي حسب الحاجة (ما يصل إلى عدة نفخات كل أربع ساعات).
- حمل جهاز الاستنشاق الخاص بي عند الخروج.

عاجل! راجع الطبيب أو الممرض في غضون 24 ساعة إذا ساءت حالتك في أي وقت أو لم تتحسن بعد سبعة أيام.

نصيحة أخرى من طبيبي حول ما يجب القيام به إذا ساءت حالة الربو التي أعاني منها (على سبيل المثال على جهاز MART أو أقراص الستيرويد المنقذة):

أعاني من نوبة ربو إذا كنت أعاني من أي مما يلي:

- جهاز الاستنشاق الخاص بي لا يساعد أو أحتاجه أكثر من مرة كل أربع ساعات.
- أجد صعوبة في المشي أو الكلام.
- أجد صعوبة في التنفس.
- ألهث كثيراً، أو أعاني من ضيق شديد في الصدر، أو أسعل كثيراً.
- يقبل ذروة التدفق الزفيري إلى ما دون:

ماذا الذي تقوم به أثناء نوبة الربو

1 اجلس مستقيماً — حاول أن تحافظ على هدوئك.



2 استنشق نفخة واحدة من جهاز الاستنشاق الخاص بك (عادة ذي اللون الأزرق) كل 30-60 ثانية، بحد أقصى 10 نفخات.



3 إذا شعرت بسوء في أي وقت أو لم تشعر بالتحسن بعد 10 نفخات، اتصل بالرقم 999 لتأتي إليك سيارة إسعاف.



4 كرر الخطوة 2 بعد 15 دقيقة أثناء انتظار سيارة إسعاف.



بعد نوبة الربو:

- إذا تعاملت مع نوبة الربو في المنزل، فراجع طبيبك اليوم.
- إذا تم علاجك في المستشفى، فراجع طبيبك في غضون 48 ساعة من خروجك من المستشفى.
- قم بإنهاء أي أدوية يصفونها لك، حتى لو بدأت تشعر بتحسن.
- إذا لم تتحسن بعد العلاج، فراجع طبيبك على وجه السرعة.

ما الذي يجب القيام به أثناء نوبة الربو في حالة كوني على جهاز MART: