



كيفية استخدام هذه الخطة

- 1 ضعها في مكان يسهل العثور عليه مثل باب ثلاجتك أو لوحة الملاحظات أو الطاولة الجانبية للسرير.
- 2 احتفظ بها على هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي حتى تتمكن من التحقق منها أينما كنت.
- 3 شاركها مع العائلة أو الأصدقاء أو أي شخص تعيش معه حتى يعرفوا كيفية مساعدتك.
- 4 وخذها معك إلى كل موعد لطبيب الربو. اطلب من طبيبك أو الممرضة أو اختصاصي الرعاية الصحية تحديث خطتك إذا تغيرت نصائحهم الموجهة إليك.

خطة عمل جهاز الاستنشاق الهوائي للربو الذي تعانيه

املأ هذه الخطة مع طبيبك أو ممرضتك أو أي اختصاصي رعاية صحية آخر.

احصل على المزيد من النصائح والدعم من Asthma + Lung UK

التنفس حول السيطرة على حالة الربو التي تعانيها على الرقم التالي: **0300 222 5800** (الاثنين الجمعة 9 صباحاً 5 مساءً)

انضم إلى مجموعات الدعم لدينا عبر الإنترنت أو شخصياً **AsthmaAndLung.org.uk/groups-support**

راسل متخصصي تمرريض الجهاز التنفسي لدينا على رقم الواتساب التالي: **07999 377 775**

تابعنا على فيسبوك وX (المعروف سابقاً باسم تويتر) وإنستجرام للحصول على أخبار ونصائح حول الربو الذي تعانيه.

اعثر على المزيد على موقعنا الإلكتروني **AsthmaAndLung.org.uk/AIR**

شاهد مقاطع فيديو جهاز الاستنشاق الخاصة بنا لتتعلم كيفية استخدام جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بك: **AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**



أسئلة عن الربو

اسأل متخصصي تمرريض الجهاز التنفسي لدينا عبر الاتصال على الرقم **0300 222 5800** وعبر الواتساب على الرقم **07999 377 775** (الاثنين-الجمعة، 9 صباحاً-5 مساءً)

الاسم والتاريخ:

محفزات إصابتي بأزمة ربو

محفزات إصابتي وما أفعله للسيطرة عليها

على سبيل المثال: حمى الفئس - تناول مضادات الهيستامين؛ التلوث - تجنب الطرق المزدحمة

مراجعة حالة الربو الذي أعانيه

- يجب أن أخضع لمراجعة روتينية واحدة على الأقل للربو كل عام، حتى لو كنت أعاني أعراض الربو في بعض الأحيان. سأحضر ما يلي:
- خطة عمل جهاز الاستنشاق الهوائي للربو الذي أعانيه لأعرف هل تحتاج إلى تحديث
- جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بي للتحقق من كوني أستخدمه بشكل صحيح
- جهاز قياس تدفق الهواء لديّ إذا كنت أستخدم واحداً
- أسئلتي حول الربو الذي أعانيه.

تاريخ مراجعة حالة الربو القادمة:

تفاصيل الاتصال بالممارس العام/الممرضة/اختصاصي الرعاية الصحية

الاسم:

رقم الهاتف:

رقم اتصال خارج ساعات العمل (اسأل الطبيب العام المتابع لحالتك عن متصل به عندما يكونون غير متاحين)

الاسم:

رقم الهاتف:

أنشئ في 2024؛ المراجعة القادمة في 2027.

1 الرعاية اليومية لحالة الربو:

يحتوي جهاز الاستنشاق الهوائي (المسكن المضاد للالتهابات) الخاص بي على:

- دواء ستيرويد لعلاج الالتهاب في الشعب الهوائية لديّ
- دواء مسكن يسمى فورموتيرول لفتح الشعب الهوائية لديّ.
- يسمى جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بي (اكتب الاسم)

أحمل معي جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بي كل يوم حتى أتمكن من استخدامه إذا ظهرت علي أعراض الربو.

أخذ بخة واحدة من جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بي إذا كنت:

- أصدر صفيرًا
 - أشعر بضيق في صدري
 - أجد صعوبة في التنفس
 - أسعل.
- وإذا لم تتحسن أعراضي بعد بضع دقائق، يمكنني أن أخذ بخة أخرى.

يجب ألا أخذ أكثر من البخات في وقت واحد.

يمكنني مواصلة استخدام جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بي عند اللزوم إذا:

- كنت أعاني أعراض ربو قليلة أو معدومة أثناء النهار، ولا أعاني أي أعراض في الليل.
- كنت أستطيع أن أفعل كل ما أفعله عادةً (مثل العمل والنشاط والتواصل الاجتماعي).
- كانت درجة تدفق الهواء لديّ عند نفس القيمة أو حولها
- أحتاج فقط إلى استخدام جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بي من حين إلى آخر، وفقًا لما نصح به الطبيب العام المتابع لحالتي أو الممرضة.

نصائح أخرى للسيطرة على الربو كل يوم:

2 حين أشعر بالسوء، يتعين عليّ فعل ما يلي:

يتعين عليّ الاتصال بطبيبي أو ممرضتي أو غيرهما من اختصاصيي الرعاية الصحية في أقرب وقت ممكن إذا شعرت بسوء.

يجب أن أتصل بهم إذا كان لدي أي من هذه العلامات والأعراض:

- تزداد أعراضي سوءًا (أزيز، أو ضيق في الصدر، أو شعور بضيق في التنفس، أو سعال).
- أعراضي توقظني في الليل.
- تؤثر أعراضي في حياتي اليومية (العمل، والنشاط، والتواصل الاجتماعي).
- تنخفض درجة تدفق الهواء لديّ عن:

يجب عليّ أيضًا الاتصال بالطبيب العام المتابع لحالتي أو الممرضة أو اختصاصي الرعاية الصحية في أقرب وقت ممكن إذا:

كنت بحاجة بانتظام إلى استخدام بخات أو أكثر من جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بي في يوم واحد.

أقصى جرعة يومية من جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بي هي بخات.

نصائح أخرى من طبيبي أو ممرضة الربو أو اختصاصي الرعاية الصحية حول ما يجب فعله إذا تفاقمت حالة الربو لدي:

3 عندما أعاني نوبة ربو:

أعاني نوبة ربو حين أواجه أيًا مما يلي:

- جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بي لا يساعد في تحسني.
- أجد صعوبة في المشي أو التحدث.
- أجد صعوبة في التنفس.
- أصدر صفيرًا كثيرًا، أو أعاني ضيقًا شديدًا في الصدر، أو أسعل كثيرًا.
- درجة تدفق الهواء لديّ أقل من:

ما يجب فعله في نوبة ربو

1. اجلس بشكل مستقيم – حاول أن تحافظ على هدوئك.
2. خذ بخة واحدة من جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بك كل دقيقة إلى 3 دقائق بما يصل إلى ست بخات.
3. إذا شعرت بسوء في أي وقت أو لم تشعر بتحسن بعد ست بخات فاتصل بالرقم 999 لطلب سيارة إسعاف.
4. إذا لم تصل سيارة الإسعاف بعد 10 دقائق ولم تتحسن أعراضك، فكرر الخطوة رقم 2.
5. إذا لم تتحسن الأعراض بعد تكرار الخطوة 2، ولم تصل سيارة الإسعاف بعد، فاتصل بالرقم 999 مرة أخرى فورًا.
6. إذا لم يكن لديك جهاز الاستنشاق الهوائي الخاص بك معك، فاتصل بالرقم 999

بعد التعرض لنوبة ربو

اتبع هذه النصيحة للتأكد من تعافيك بشكل جيد ولمنع الإصابة بمزيد من نوبات الربو:

- إذا تعاملت مع نوبة الربو التي عانيتها في المنزل، فتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك اليوم.
- وإذا عولجت في المستشفى، فتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك خلال 48 ساعة من خروجك من المستشفى.
- قم بإنهاء جرعات أي أدوية تم وصفها لك، حتى لو بدأت تشعر بالتحسن.
- وإذا لم تتحسن بعد العلاج، فتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو أي اختصاصي رعاية صحية آخر على وجه السرعة.