

## كيفية استخدام هذه الخطة

1. ضعها في مكان بحيث يسهل العثور عليها مثل باب الثلاجة أو لوحة الملاحظات أو طاولة بجانب السرير.
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 إذا كنت مريضًا.
4. خذها معك أثناء حضور مواعيد علاج الربو. اطلب من طبيبك أو الممرضة أو أخصائي الرعاية الصحية تحديث خطتك إذا تغيرت نصائحهم لك.

احصل على المزيد من النصائح والدعم من مؤسسة  
**Asthma + Lung UK**

تحدث إلى أحد أخصائيي تمريض الجهاز التنفسي المتخصصة حول إدارة حالة الربو: **0300 222 5800** (من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا إلى 5 مساءً)

انضم إلى إحدى مجموعات الدعم عبر الإنترنت أو الشخصية:  
**AsthmaAndLung.org.uk/groups-support**

أرسل رسالة إلى أخصائي تمريض الجهاز التنفسي لدينا على WhatsApp: **07999 377 775**

تابعنا على فيسبوك وتويتر وإنستغرام للحصول على الأخبار والنصائح حول الربو.

اكتشف المزيد عبر موقعنا على الإنترنت:  
**AsthmaAndLung.org.uk**

شاهد مقاطع الفيديو الخاصة بجهاز الاستنشاق لمعرفة كيفية استخدام جهاز الاستنشاق MART الخاص بك:  
**AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos**



## أسئلة حول الربو

اسأل أخصائيي تمريض الجهاز التنفسي لدينا حيث يمكنك الاتصال على **0300 222 5800** الواتس أب على الرقم **07999 377 775** (من الاثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا إلى 5 مساءً)



# خطة عمل MART الخاصة بالربو

املاً هذا مع طبيبك أو الممرضة أو أحد أخصائيي الرعاية الصحية.

الاسم والتاريخ:

# 1. رعاية الربو اليومية:

## مع هذا الروتين اليومي:

- يجب أن أعاني القليل من أعراض الربو أو لا أعاني منها أصلاً أثناء النهار ولا أعاني منها في الليل (الأزيز، وضيق الصدر، والشعور بضيق التنفس، والسعال).
- يجب أن أكون قادرًا على إنجاز كل ما أفعله عادةً في حياتي اليومية (العمل، النشاط، التواصل الاجتماعي).
- أفضل نتيجة لدي لذروة التدفق هي: .....
- التاريخ الذي تم التقاطه .....

يسمى جهاز الاستنشاق الخاص بي للصيانة والعلاج (MART) (أدخل الاسم):

أحتاج إلى أخذ جهاز الاستنشاق MART الخاص بي كل يوم حتى عندما أشعر أنني بحالة جيدة.  
أتناول ..... بخة (بخات) في الصباح  
و ..... وبخة (بخات) في الليل.

أستخدم جهاز الاستنشاق MART الخاص بي كمستنشق مسكن إذا أصبت بأعراض الربو.  
أتناول بخة واحدة من جهاز الاستنشاق MART الخاص بي إذا:

- شعرت بأزيز
- أو ضيق في صدري
- أو وجدت صعوبة في التنفس
- أو أصبت بالسعال.

يمكنني تناول ما يصل إلى بخة في اليوم ..... كحد أقصى (بما في ذلك بخات الصباح والليل).  
الأدوية والأجهزة الأخرى (على سبيل المثال، الفاصل ومقياس ذروة التدفق) التي أستخدمها  
لعلاج الربو كل يوم:

## محفزات الربو لدي

إن تناول أدوية الربو يوميًا يعني أنني أقل عرضة للتفاعل مع هذه المحفزات. وقد يساعدني تجنبها أيضًا في تعزيز العلاج.

المحفزات الخاصة بي وما أفعله لإدارتها

على سبيل المثال: حمى القش - أتناول مضادات الهيستامين؛ التلوث - أتجنب الطرق المزدحمة

## مراجعة حالة الربو التي أعاني منها

يجب أن أجري مراجعة روتينية واحدة على الأقل للربو كل عام.  
سوف أحضر:

- خطة عمل MART الخاصة بالربو لمعرفة ما إذا كانت بحاجة إلى التحديث
- وأي أجهزة استنشاق وفواصل يجب أن أتأكد من أنني أستخدمها بشكل صحيح
- أي أدوية أخرى أتناولها لعلاج الربو
- مقياس ذروة التدفق الخاص بي إذا كنت أستخدمه
- أي أسئلة حول الربو الذي أعانيه.

تاريخ مراجعة الربو التالي:

تفاصيل الاتصال بالطبيب العام/الممرض/أخصائي الرعاية الصحية

الاسم:

رقم الهاتف:

رقم الاتصال خارج ساعات العمل (اسأل الممارس العام عن الشخص الذي يجب الاتصال به عندما يكون هاتفه مغلقًا)

الاسم:

رقم الهاتف:

## 2. عندما أشعر بتفاقم حالتي:

يزداد الربو سوءًا إذا كنت أعاني من أي مما يلي:

- تزداد أعراض سوءًا (أزيز، ضيق في الصدر، شعور بضيق التنفس، سعال).
- أستيقظ ليلاً بسبب تلك الأعراض.
- تؤثر أعراض على حياتي اليومية (العمل والنشاط والتواصل الاجتماعي).
- تنخفض درجة ذروة التدفق الخاصة بي إلى ما دون:.....

إذا ازداد الربو سوءًا:

يمكنني الاستمرار في تناول بخة واحدة من جهاز الاستنشاق MART الخاص بي حسب الحاجة للتعامل مع أعراض الربو، بحد أقصى ..... من البخات في اليوم (بما في ذلك بخات الصباح والليل).



**عاجل! اتصل بطبيبك أو الممرضة أو أحد أخصائيي الرعاية الصحية إذا كنت:**

- تحتاج إلى استخدام الجرعة اليومية القصوى من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك ولا تتحسن أعراضك أو
  - تستخدم بانتظام جرعات إضافية من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك في معظم الأيام ..... لأسابيع (وفقًا لنصيحة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك) أو
  - أو كنت قلقًا بشأن الربو.
- نصائح أخرى من طبيبي أو ممرضة الربو أو أخصائيي الرعاية الصحية حول ما يجب فعله إذا ساءت حالة الربو:

## 3. عندما أعاني من نوبة ربو:

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

- جهاز الاستنشاق MART الخاص بي لا يساعدني.
- أجد صعوبة في المشي أو التحدث.
- أجد صعوبة في التنفس.
- أعاني من الصفير كثيرًا، أو أعاني من ضيق شديد في الصدر، أو أسعل كثيرًا.
- درجة ذروة التدفق الخاصة بي تحت:.....

### ما يجب فعله في نوبة الربو

1. اجلس بشكل مستقيم - حاول الحفاظ على الهدوء.
2. خذ بخة واحدة من جهاز الاستنشاق MART الخاص بك كل 1 إلى 3 دقائق حتى ست بخات.
3. إذا شعرت بسوء في أي وقت أو لم تشعر بتحسن بعد ست نفثات، فاتصل بالرقم 999 للحصول على سيارة إسعاف.
4. إذا لم تصل سيارة الإسعاف بعد 10 دقائق ولم تتحسن الأعراض، كرر الخطوة 2.
5. إذا لم تتحسن الأعراض بعد تكرار الخطوة 2، ولم تصل سيارة الإسعاف بعد، فاتصل بـ 999 مرة أخرى على الفور.

بعد نوبة الربو

اتبع هذه النصيحة للتأكد من تعافيك جيدًا وللمنع المزيد من نوبات الربو:

- إذا تعاملت مع نوبة الربو في المنزل، فاستشر طبيبك أو الممرضة اليوم.
- إذا خضعت للعلاج في المستشفى، فاستشر طبيبك أو الممرضة في غضون 48 ساعة من خروجك من المستشفى.
- أكمل تناول أي أدوية يصفونها لك إلى النهاية، حتى لو بدأت تشعر بالتحسن.
- إذا لم تتحسن بعد العلاج، فاستشر طبيبك أو الممرضة أو أحد أخصائيي الرعاية الصحية على وجه السرعة.

إذا لم يكن معك جهاز الاستنشاق MART وتحتاج إلى استخدام جهاز الاستنشاق الأزرق، خذ جرعة واحدة كل 30-60 ثانية بحد أقصى 10 بخات واتصل بالرقم 999 للحصول على سيارة إسعاف.