

تم تصميمه بواسطة البروفيسور روب هورن ، خبير رائد في الطب السلوكي، كلية لندن الجامعية (UCL) مع زملاء من المجموعة الدولية للرعاية الأولية التنفسية (IPCRG)، وتمويل كامل من شركة AstraZeneca UK Limited

## اختبار الاعتماد على جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق

هذا اختبار ذاتي مصمم لمساعدتك أنت والطبيب المعالج على فهم رأيك في جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق الخاص بالربو ومعرفة ما إذا كنت تعتمد عليه بشكل مفرط. هذه ليست نصيحة طبية. لا توقف أو تغير الأدوية الخاصة بك دون استشارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

### الجزء الأول: رأيك عن جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق

لا توجد إجابات  
صحيحة أو خاطئة،  
نحن فقط مهتمون  
برأيك.

١. يرجى وضع دائرة حول الدرجة التي تعبر عن رأيك الحالي.

٢. يرجى كتابة الدرجة لكل عبارة في المربع المجاور لها.

٣. يرجى إضافة الدرجات للحصول على مجموع الدرجات الكلي.

٤. شارك مجموع درجاتك مع طبيبك المعالج أو الممرضة أو الصيدلي.

هذه الأقوال أدلى بها أشخاص آخرون عن رأيهم في جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق.

١. استخدام جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق لعلاج الأعراض هو أفضل طريقة للتحكم في الربو.

١ أعارض بشدة ٢ أعارض ٣ غير متأكد ٤ أوافق ٥ أوافق بشدة

٢. لا أقلق بشأن الربو ومعي جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق.

١ أعارض بشدة ٢ أعارض ٣ غير متأكد ٤ أوافق ٥ أوافق بشدة

٣. جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق هو علاج الربو الوحيد الذي أستطيع الاعتماد عليه.

١ أعارض بشدة ٢ أعارض ٣ غير متأكد ٤ أوافق ٥ أوافق بشدة

٤. فوائد استخدام جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق تتغلب بسهولة على أي خطورة قد أتعرض لها نتيجة الربو.

١ أعارض بشدة ٢ أعارض ٣ غير متأكد ٤ أوافق ٥ أوافق بشدة

٥. أفضل الاعتماد على جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق بدلاً من جهاز استنشاق الستيرويد الوقائي.

١ أعارض بشدة ٢ أعارض ٣ غير متأكد ٤ أوافق ٥ أوافق بشدة

### مجموع درجات الجزء الأول

الجزء الأول: انظر إلى الخلف لتفسير درجاتك

### الجزء الثاني جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق

١. يرجى وضع دائرة حول إجابتك أثناء وكتابة درجاتك في المربع.

٢. شارك مجموع درجاتك مع طبيبك المعالج أو الممرضة أو الصيدلي.

في المتوسط، كم مرة استخدمت جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق خلال الأسابيع الأربعة الماضية؟

١ ولا مرة ٢ مرتين أو أقل أسبوعياً ٣ ٣ مرات أسبوعياً ٤ ٤ إلى ٥ مرات أسبوعياً ٥ أكثر من ٥ مرات أسبوعياً

درجت  
الجزء الثاني

## كيف يمكن أن يساعدني هذا الاختبار الذاتي؟

يعتمد العديد من الأشخاص المصابين بالربو على جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق بشكل زائد،<sup>٢-٣</sup> من السهل إدراك السبب، فهو عادةً ما يجعلك تشعر بالتحسن بمجرد استخدامه، ويرى بعض الأشخاص أنه أهم جزء في علاج الربو، ولكن هناك بعض الأشياء "الجيدة" و"غير الجيدة" في جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق.

الأثار "الجيدة": شعورك كما لو أن أعراض الربو تتحسن بسرعة

الأثار "غير الجيدة": بينما يساعدك جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق على التعامل مع أعراض الربو، فهو لا يساعد على علاج السبب الأساسي وراء نوبات الربو.

## ماذا يعني مجموع درجاتي في الجزء الأول؟

١٨ - ٢٥:

### خطورة عالية من الاعتماد المفرط جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق

مثل الكثير من الناس، يبدو أنك تعتمد على جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق بشكل زائد، فإذا كنت تستخدمه ٣ مرات أو أكثر أسبوعيًا، فقد تكون هذه علامة على أن الربو الذي تعاني منه لا يتم التحكم فيه جيدًا كما ينبغي، ومن الأفضل مناقشة هذه النتيجة مع طبيبك المعالج أو الممرضة أو الصيدلي.

١١ - ١٧:

### خطورة متوسطة من الاعتماد المفرط على جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق

مثل العديد من الأشخاص، يعتبر جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق مهمًا بالنسبة لك، ولكنك قد تكون معتمد عليه أكثر من المطلوب، فإذا كنت تستخدمه ٣ مرات أو أكثر أسبوعيًا، فقد تكون هذه علامة على أن الربو الذي تعاني منه لا يتم التحكم فيه جيدًا كما ينبغي، ومن الأفضل مناقشة هذه النتيجة مع طبيبك المعالج أو الممرضة أو الصيدلي.

١٠ أو أقل:

### خطورة منخفضة من الاعتماد المفرط على جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق

لا يبدو أنك تبالي في الاعتماد على جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق، وهذه أخبار جيدة. يرجى قراءة المزيد للتأكد من عدم وجود أي علامات أخرى محتملة تدل على عدم التحكم في الربو.

## ماذا يعني مجموع درجاتي للجزء الثاني؟

إذا حصلت على ٣ نقاط أو أكثر، فذلك قد يعني أنك تستخدم جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق كثيرًا،<sup>١-٢</sup> وقد تكون هذه علامة على أن الربو الذي تعاني منه لا يتم التحكم فيه جيدًا كما ينبغي، ومن الأفضل مراجعة طبيبك أو الممرضة أو الصيدلي لمعرفة أفضل الطرق للتحكم في الربو.

## ما هي العلامات الأخرى التي تدل على أن الربو لا يتم التحكم فيه جيدًا؟

بالإضافة إلى استخدام جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق ٣ مرات أو أكثر أسبوعيًا، هناك ثلاث علامات أخرى تدل على أن الربو لا يتم التحكم فيه جيدًا كما ينبغي، فإذا تعرضت لما يلي في الأسابيع الأربعة الماضية، فمن الأفضل مراجعة الطبيب لمعرفة أفضل الطرق للتعامل مع الربو:

١. تعاني من الأعراض النهارية ٣ مرات أو أكثر أسبوعيًا. ٢. استيقظت ليلاً بسبب الربو. ٣. استخدمت جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق ٣ مرات أو أكثر أسبوعيًا. ٤. نشاطك أصبح محدود بسبب الربو.
- مع العلاج المناسب، يمكن لمعظم الناس أن يحظوا بتحكم جيد في الربو.

ملاحظة: التوجيهات تطبق بدايةً واقعية لتعريف الربو غير المتحكم فيه (NICE 2017)<sup>١</sup> أو متحكم فيه جزئياً/غير متحكم فيه (GINA 2019)<sup>٢</sup> باستخدام جهاز الاستنشاق الموسع للشعب الهوائية الأزرق لتخفيف الأعراض ٣ مرات أو أكثر في اليوم أسبوعيًا. تم اقتباس هذا الاستبيان المكون من ٥ عناصر من استبيان المعقدات عن الأدوية<sup>٣</sup> المصدق والمستخدم عالمياً والذي تم تصميمه بواسطة البروفيسور روب هورن، خبير رائد في الطب السلوكي، UCL. قامت AstraZeneca بتحويل IPICRG لإنشاء مبادرة الرعاية الصحيحة للربو. تم تمويل إنتاج وتوزيع هذا الاختبار بالكامل بواسطة AstraZeneca UK Limited.

<sup>1</sup>NICE Guideline [NG80]. Asthma: diagnosis, monitoring and chronic asthma management. November 2017.<sup>2</sup> Global Initiative for Asthma (GINA). Pocket Guide for asthma management and prevention for adults and children older than 5 years). 2019. Available from [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org) [last accessed 08.05.19].<sup>3</sup>Price D, Fletcher M, van der Molen T. *NPJ Prim Care Respir Med.* 2014;24:14009.<sup>4</sup>Partridge MR, van der Molen T, Myrsett SE, et al. *BMC Pulm Med.* 2006; 6:13.<sup>5</sup>Horne R, Weinman J, Hankins M. *Psychology & Health.* 1999; 14(1):124.