

Разработан ведущим экспертом в области поведенческой медицины, профессором Робом Хорном, Университетский колледж Лондона (UCL). IPCRG и компания AstraZeneca внесли свой вклад в разработку теста Reliever Reliance Test, но не осуществляли редакционный контроль, за который отвечает профессор Роб Хорн. Производство и распространение этого инструмента было полностью профинансировано компанией AstraZeneca.

Тест на чрезмерное доверие к облегчающему ингалятору

Это самопроверка, призванное помочь вам и вашему врачу, медсестре или фармацевту понять, что вы думаете о своем облегчающем ингаляторе* для лечения астмы и не слишком ли вы полагаетесь на него. **Это не медицинский совет. НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ или не меняйте прием лекарств для лечения астмы без консультации с вашим лечащим врачом. Важно продолжать принимать облегчающий ингалятор в соответствии с указаниями вашего медицинского работника, в том числе во время обострения астмы или перед физической нагрузкой.**

ЧАСТЬ 1 Ваше мнение об облегчающем ингаляторе

- 1 Отметьте, пожалуйста, тот балл, который наиболее точно отражает ваше нынешнее мнение
- 2 Пожалуйста, запишите балл каждого утверждения в поле рядом с ним
- 3 Пожалуйста, сложите баллы, чтобы получить общую оценку
- 4 Поделитесь своими результатами с врачом, медсестрой или фармацевтом

Вот утверждения других людей об их облегчающем ингаляторе.

Здесь нет
правильных или
неправильных
ответов. Нам
важны ваши
мнения.

1 Использование облегчающего ингалятора для снятия симптомов - лучший способ борьбы с астмой.

1 Полностью не согласен	2 Не согласен	3 Не уверен	4 Согласен	5 Полностью согласен
-------------------------	---------------	-------------	------------	----------------------

2 I don't worry about asthma when I have my Reliever Inhaler around.

1 Полностью не согласен	2 Не согласен	3 Не уверен	4 Согласен	5 Полностью согласен
-------------------------	---------------	-------------	------------	----------------------

3 My Reliever Inhaler is the only asthma treatment I can really rely on.

1 Полностью не согласен	2 Не согласен	3 Не уверен	4 Согласен	5 Полностью согласен
-------------------------	---------------	-------------	------------	----------------------

4 The benefits of using my Reliever Inhaler easily outweigh any risks.

1 Полностью не согласен	2 Не согласен	3 Не уверен	4 Согласен	5 Полностью согласен
-------------------------	---------------	-------------	------------	----------------------

5 I prefer to rely on my Reliever Inhaler than my Steroid Preventer Inhaler.

1 Полностью не согласен	2 Не согласен	3 Не уверен	4 Согласен	5 Полностью согласен
-------------------------	---------------	-------------	------------	----------------------

ЧАСТЬ 1
ОЦЕНКА

ЧАСТЬ 1: Смотрите обратную сторону, для интерпретации ваших баллов

ЧАСТЬ 1
ОБЩАЯ ОЦЕНКА

ЧАСТЬ 2 Использование облегчающего ингалятора

- 1 Пожалуйста, обведите свой ответ ниже и напишите свой результат в поле
- 2 Поделитесь своими результатами с врачом, медсестрой или фармацевтом

В среднем, за последние 4 недели, как часто вы пользовались облегчающим ингалятором?

1 Не использовал	2 2 или меньше раз в неделю	3 3 раза в неделю	4 4-5 раза в неделю	5 5 или больше раз в неделю
------------------	-----------------------------	-------------------	---------------------	-----------------------------

ЧАСТЬ 2
ОЦЕНКА

* Содержит препарат КДБА (короткодействующий β-агонист), назначаемый для быстрого облегчения симптомов астмы в случае их возникновения

Это не медицинский совет. НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ или не меняйте прием лекарств для лечения астмы без консультации с вашим лечащим врачом. Важно продолжать принимать облегчающий ингалятор в соответствии с указаниями вашего медицинского работника, в том числе во время обострения астмы или перед физической нагрузкой.

Как эта самопроверка может мне помочь?

Многие люди с астмой слишком полагаются на облегчающий ингалятор.^{1,2} Легко понять, почему, ведь он обычно улучшает самочувствие сразу же после приема. Некоторые люди считают его самой важной частью лечения астмы. Но в облегчающем ингаляторе могут быть "хорошие" и "не очень хорошие" эффекты.

"Хороший" эффекты заключаются в том, что может возникнуть ощущение, что симптомы астмы быстро улучшаются..

"Не очень хорошие" эффекты заключается в том, что, хотя облегчающий ингалятор помогает справиться с симптомами астмы, он не помогает справиться с основной причиной приступов астмы.

Что означает мой общий балл за ЧАСТЬ 1?

18–25:

Высокий риск чрезмерного доверия к облегчающему ингалятору. Как и многие люди, вы, похоже, часто полагаетесь на свой облегчающий ингалятор. Если вы используете его 3 или более раз в неделю, это может быть признаком того, что ваша астма контролируется не так хорошо, как могла бы. Стоит обсудить полученные результаты с врачом, медсестрой или фармацевтом.

11–17:

Средний риск чрезмерного доверия к облегчающему ингалятору. Как и многие люди, ваш облегчающий ингалятор важен для вас, но, возможно, вы слишком полагаетесь на него. Если вы используете его 3 или более раз в неделю, это может быть признаком того, что ваша астма контролируется не так хорошо, как могла бы. Стоит обсудить результаты с врачом, медсестрой или фармацевтом.

10 или меньше:

Низкий риск чрезмерного доверия к облегчающему ингалятору. Похоже, вы не слишком полагаетесь на облегчающий ингалятор. Это хорошая новость. Продолжайте читать, чтобы убедиться, что у вас нет других возможных признаков плохого контроля астмы.

Что означает мой общий балл за ЧАСТЬ 2?

Если вы набрали **3 или более** баллов, возможно, вы используете слишком много облегчающего ингалятора.^{1,2} Это может быть признаком того, что ваша астма контролируется не так хорошо, как могла бы. Поговорите со своим врачом, медсестрой или фармацевтом, возможно, существуют более эффективные способы лечения астмы.

Каковы другие признаки плохого контроля астмы?²

Помимо использования облегчающего ингалятора 3 или более раз в неделю, есть еще три признака плохого контроля астмы. Если в течение последних 4 недель у вас наблюдались какие-либо из перечисленных ниже признаков, стоит обсудить контроль астмы с вашим врачом, медсестрой или фармацевтом:

1. Дневные симптомы 3 или более раз в неделю. 2. Астма будит вас по ночам. 3. Вы пользовались облегчающим ингалятором 3 или более раз в неделю. 4. Астма ограничивает вашу активность.

При правильном лечении большинство людей могут добиться хорошего контроля над астмой.

ПРИМЕЧАНИЕ: В рекомендациях используется прагматический порог для определения неконтролируемой (NICE 2017)³ или частично контролируемой/неконтролируемой (GINA 2023)⁴ астмы как использование облегчающего средства для снятия симптомов три или более дней/раз в неделю. Опросник из 5 пунктов адаптирован из валидированного и используемого во всем мире опросника "Beliefs about Medicines"⁵, созданного и разработанного ведущим экспертом в области поведенческой медицины, профессором Робом Хорном (Rob Horne), UCL.

1 Price D, Fletcher M, van der Molen T. NPJ Prim Care Respir Med. 2014; 24:14009. 2 Partridge MR, van der Molen T, Myrseth SE, et al. BMC Pulm Med. 2006; 6:13. 3 NICE Guideline [NG80]. Asthma: diagnosis, monitoring and chronic asthma management. November 2017. 4 Global Initiative for Asthma (GINA). Available at: <https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2023/07/GINA-2023-Pocket-Guide-WMS.pdf>. Accessed: October 2023. 5 Horne R, Weinman J, Hankins M. Psychology & Health. 1999; 14(1):1-24.

© Prof Rob Horne

PromoMats ID: Z4-58921

Дата подготовки: Ноябрь 2023 года

Это не медицинский совет. НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ или не меняйте прием лекарств для лечения астмы без консультации с вашим лечащим врачом. Важно продолжать принимать облегчающий ингалятор в соответствии с указаниями вашего медицинского работника, в том числе во время обострения астмы или перед физической нагрузкой.