

تنبيه : حرر هذا التقييم باللغة التونسية الدارجة ولا يجب استعماله لغير المتكئين من الدارجة التونسية

النسخة الأصلية بالإنجليزية طورها خير أول في طب السلوكيات من جامعة بلندن، الأستاذ روبرت هورن. AstraZeneca و PORG شاركوا بإضافات في النسخة الأصلية دون ما يدخلو في تحريره إلى تبقى مسؤولية البروفيسور روبرت هورن إنتاج وتوزيع النسخة الأصلية كان يتمويل كامل من AstraZeneca
 قلم فريق "الرعاية المناسبة لمرضى الفدة بتونس" IPCRG-TUNISIA بتطوير النسخة التونسية بترجمة النسخة الأصلية وبترجمة معاكسة إلى تحصيلت على موافقة البروفيسور روبرت هورن

قداش انت معمل على الفشفاشة الزرقة

سوالات تجاوب عليها انت باش تعاونك وتعاون طبيبك وإلا الفرسميان وإلا الفرملتي متاعك باش تفهمو اش تمثل بالنسبة ليك الفشفاشة الزرقة* وتخليكم تنبئو اذا انت معمل عليها برشي في المرض متاعك .

الجزء 1 قولكم في الفشفاشة الزرقاء متاع الكريز

1. دور العدد الأقرب لرايك في الفشفاشة الزرقة
2. قيد العدد إلى اخترتو في المربع المقابل
3. إجمع اعداد المربعات الكل
4. خلي طبيبك وإلا الفرسميان وإلا الفرملتي يشوف المجموع إلى لقيتو الإقتراحات هاذي هي آراء متاع مرضى آخرين في الفشفاشة الزرقة

1. استعمال الفشفاشة الزرقة باش انحي العلامات هو أحسن حل باش نتحكم في الفدة.

1	موش موافق بالكل	2	موش موافق	3	موش متأكد	4	موافق	5	موافق عالخر
---	-----------------	---	-----------	---	-----------	---	-------	---	-------------

2. منخافش مل الفدة كي تبدى الفشفاشة الزرقة معايا.

1	موش موافق بالكل	2	موش موافق	3	موش متأكد	4	موافق	5	موافق عالخر
---	-----------------	---	-----------	---	-----------	---	-------	---	-------------

3. الفشفاشة الزرقة هي الدواء الوحيد متاع الفدة الي انجم انعمل عليه.

1	موش موافق بالكل	2	موش موافق	3	موش متأكد	4	موافق	5	موافق عالخر
---	-----------------	---	-----------	---	-----------	---	-------	---	-------------

4. استعمال الفشفاشة الزرقة المفيدة متاعها أكثر برشا من مشاكلها.

1	موش موافق بالكل	2	موش موافق	3	موش متأكد	4	موافق	5	موافق عالخر
---	-----------------	---	-----------	---	-----------	---	-------	---	-------------

5. انخير نعمل على الفشفاشة الزرقة خير مالفشفاشة متاع الوقاية متاع الكريتيكويد.

1	موش موافق بالكل	2	موش موافق	3	موش متأكد	4	موافق	5	موافق عالخر
---	-----------------	---	-----------	---	-----------	---	-------	---	-------------

الجزء 1 المجموع

الجزء 1 :شوف طهر الورقة باش تفهم اش تعني جملة الأعداد إلى تحصيلت عليها

الجزء 2 استعمال فشفاشتك الزرقة

1. دور العدد الي يناسبك و قينو في المربع المقابل
2. خلي طبيبك وإلا الفرسميان وإلا الفرملتي يشوف معاك العدد

حسب التقريب في الأربعة جمعات لخرانيين قداش من مرة استعملت الفشفاشة الزرقة؟

1	حتى مرة	2	مترتين في الجمعة ولا أقل	3	3 مرات في الجمعة	4	4 او 5 مرات في الجمعة	5	أكثر من 5 مرات في الجمعة
---	---------	---	--------------------------	---	------------------	---	-----------------------	---	--------------------------

كيفاش السؤالات هاذي اتنجم تعاوني؟

برشى مرضى بالفدة يعملوا ياسر على الفشفاشة الزرقة^{2,1}، هذا سهل نفهموه علاش، على خاطر أحسوا بتحسن دوب يستعملوها، بعض الناس يعتبروها اهم عنصر في دواء الفدة لكن ينجم فيها تأثيرات "باهية" و "موش باهية".
"التأثيرات الباهية" تتمثل في انو اعراض الفدة تتحسن فيسبح.
"التأثيرات الموش باهية" حتى لوكان الفشفاشة الزرقة تعاون في تحسين اعراض الفدة، اما هي متساعدش باش تداوي سبب الكريز متاع الفدة.

المجموع الي لقيتو في الجزء 1 شنوا يعني؟

25-18:

احتمال كبير إنك معمل برشى على الفشفاشة الزرقة متاع الكريز، كيما برشى عباد، يظهر أنك تعمل برشى على فشفاشك الزرقة، إذا انت تستعملها 3 مرات أو أكثر في الجمعة، هذا انجم أكون علامة على أنو الفدة متاعك موش متحكم فيها، من المستحسن تناقش المجموع إلي لقيتو مع طبيبك وإلا الفرسميان وإلا الفرمل متاعك.

17-11:

احتمال متوسط إنك معمل أكثر من لازم على الفشفاشة الزرقة متاع الكريز، كيما برشى عباد، فشفاشك الزرقة مهمة بالنسبة ليك، ولكن تعمل عليها برشى، إذا كنت تستعملها 3 مرات أو أكثر في الجمعة، هذا انجم أكون علامة على أنو الفدة متاعك موش متحكم فيها كيما يلزم يكون، من المستحسن تناقش المجموع إلي لقيتو مع طبيبك وإلا الفرسميان وإلا الفرمل متاعك.

10 أو أقل:

احتمال ضعيف إنك معمل أكثر من لازم على الفشفاشة الزرقة متاع الكريز، يظهر الي انت متعملش برشى على الفشفاشة الزرقاء، هذي حاجة باهية، كمل أقرى باش تأكد الي ماعدنكش علامات أخرى تدل الي الفدة متاعك موش متحكم فيها.

اش يعني العدد متاعي في الجزء 2؟

كان تحصلت على **3 أو أكثر**، هذا يعني أنك ممكن تستعمل برشى الفشفاشة الزرقاء متاعك^{2,1}، هذا ينجم يكون علامة على أنو الفدة متاعك موش متحكم فيها كيما يلزم يكون، احكي مع طبيبك وإلا الفرسميان وإلا الفرمل متاعك خاطر ينجم يكون فمة طرق خير باش تتحكم في الفدة متاعك.

شنيا العلامات الأخرى متاع عدم التحكم في الفدة؟²

بخلاف إنك تستعمل الفشفاشة الزرقة 3 مرات أو أكثر في الجمعة، فما ثلاثة علامات آخرين متاع عدم التحكم في الفدة، إذا في الأربعة جمعات لخرانيين، وحدة مالحالات هذي صحيحة بالنسبة ليك، مالافضل إنك تناقش التحكم في الفدة مع طبيبك وإلا الفرسميان وإلا الفرمل متاعك:
1. عنك علامات فدة ثلاثة مرات أو أكثر في الجمعة. 2. الفدة قيمتك مالنوم في الليل. 3. استعملت الفشفاشة الزرقة 3 مرات أو أكثر في الجمعة. 4. الفدة ماخلاتكش تقوم بنشاطك متاع العادة.

مع الدواء الصحيح أكثر الناس ينجموا ينجحو في التحكم في الفدة متاعهم.

ملاحظة: التوجيهات العلمية تحدد مستويات عملية تعرف بها الفدة المتحكم فيها ملج، (NICE 2017)³ أو المتحكم فيها شوية / والمش متحكم فيها بالكل (GINA 2021)⁴ ويرتكز هذا الحد مثلا على استعمال فشفافة الكريز 3 مرات/أيامات أو أكثر في الجمعة. الاستبيان المكون من 5 عناصر مسند من استبيان معترف به ومستخدَم عالميًا حول المعتقدات حول الأدوية⁵، تم إنشاء وتصميمه بواسطة الخبير الرائد في الطب السلوكي، البروفيسور روب هورن من جامعة كوليدج لندن، قام فريق "الرعاية المناسبة لمرض الفدة بتونس" بتطوير النسخة التونسية بترجمة النسخة الأصلية وبترجمة معاكسة إلى تعرضت لموافقة البروفيسور روب هورن.

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/2021/05/GINA-Pocket-Guide-2021-V2-WMS.pdf> Accessed: October 2021. 5 Horne R, Weinman J, Hankins M. Psychology & Health. 1999; 14(1):1-24.

PromoMats ID: Z4-40194

Date of Preparation: November 2021

© لاستاذ روب هورن

هذا ما هواش راي طبي، لا تبدل ولا توقف على دواء الفدة متاعك من غير ماترجع لطبيبك، يلزمك تستعمل الفشفاشة الزرقة كيما فلك طبيبك حتى في حالات تعكر حالتك أو قبل السبور