

خطة عمل للتعامل مع الربو ل: _____ التاريخ: _____

اسم الطبيب: _____ رقم الطبيب: _____

محفزات الربو لدي هي: _____

* يمكن قياس السيطرة على الربو باستخدام دواء التحكم في الأعراض، أو مقياس تدفق الذروة، أو كليهما.

ما يجب أن أفعله للبقاء بدون الأعراض

الإجراءات

• تجنب محفزات الربو • تناول الدواء على النحو الموصوف:

دواء التحكم - يقلل من تورم مجرى الهواء

| عدد المرات/اليوم | نفخة/ جرعة | الدواء |
|---------------------|---------------|---|
| | | قلدس نمل/ فمئاقلا ن م رتخا وأ عاودلا بتكا |
| | | |

| عدد المرات/اليوم | نفخة/ جرعة | الدواء |
|---------------------|---------------|---|
| | | قلدس نمل/ فمئاقلا ن م رتخا وأ عاودلا بتكا |
| | | |

التحقق من تدفق الذروة لدي

مرات لكل (يوم/أسبوع)

المنطقة الخضراء:

الربو لدي تحت السيطرة *

- لا أعاني من سعال أو أزيز أو ضيق في الصدر أو ضيق في التنفس أثناء النهار أو الليل.
- ليس لدي أي أعراض أثناء التمرين.
- يمكنني القيام بجميع أنشطتي المعتادة.
- لست بحاجة إلى أخذ إجازة من العمل.
- للتعامل مع الأعراض التي أعاني منها، أحتاج إلى جهاز الاستنشاق المسكن مرتين أو أقل في الأسبوع.

قراءة تدفق الذروة: _____ إلى _____
(80% - 100% من الأداء الشخصي الأفضل)

ما يجب علي فعله للعودة إلى المنطقة الخضراء

الإجراءات

• تناول الدواء على النحو الموصوف:

دواء التحكم - يقلل من تورم مجرى الهواء

| عدد المرات/اليوم | نفخة/ جرعة | الدواء |
|---------------------|---------------|---|
| | | قلدس نمل/ فمئاقلا ن م رتخا وأ عاودلا بتكا |
| | | |

| عدد المرات/اليوم | نفخة/ جرعة | الدواء |
|---------------------|---------------|---|
| | | قلدس نمل/ فمئاقلا ن م رتخا وأ عاودلا بتكا |
| | | |

التحقق من تدفق الذروة لدي

مرات لكل (يوم/أسبوع)

إذا عادت الأعراض وذروة التدفق إلى مستويات المنطقة الخضراء بعد ساعة واحدة، سأواصل مراقبة الأعراض للتأكد من بقائي في المنطقة الخضراء.

أو

إذا لم تعد الأعراض وذروة التدفق إلى مستويات المنطقة الخضراء في غضون ساعة واحدة، سأقوم بما يلي:

| عدد المرات/اليوم | نفخة/ جرعة | الدواء |
|---------------------|---------------|---|
| | | قلدس نمل/ فمئاقلا ن م رتخا وأ عاودلا بتكا |
| | | |

أتناول الستيرويد عن طريق الفم

| مرات في اليوم | كم | الدواء |
|---------------|----|--------|
| | | |

أصل طبيبي

ثم كمر كل صباح لـ أيام

المنطقة الصفراء:

أعاني من أعراض الربو

أخذ إجراء - التفاهم

- أنا أسعل أو أصدر أزيزاً أو أعاني من ضيق في الصدر أو ضيق في التنفس أثناء النهار أو عند ممارسة الرياضة أو في الليل.
- أشعر أنني أصبت بالبرد أو الأنفلونزا.
- يمكنني القيام ببعض أنشطتي المعتادة وليس كلها.
- أنا أستخدم جهاز الاستنشاق المسكن الخاص بي أكثر من مرتين في الأسبوع للأعراض التي أعاني منها.

قراءة تدفق الذروة: _____ إلى _____
(50%-79% من الأداء الشخصي الأفضل)



المنطقة الحمراء: خطر! اتخذ إجراء - احصل على المساعدة

- أعاني من ضيق شديد في التنفس.
- لا أستطيع القيام بأنشطتي المعتادة.
- دوائي للإغاثة السريعة لا يساعد.
- أعراضي هي نفسها أو تزداد سوءًا بعد 24 ساعة في المنطقة الصفراء.

قراءة تدفق الذروة: _____ إلى _____
(>50% من الأداء الشخصي الأفضل)



ما يجب أن أفعله

الإجراءات أتناول المسكن الدواء

| عدد المرات/اليوم | نفخة/ جرعة | قلدس نمل، قمى، اقلا، نم رتخا أو اودلا بتكا |
|---------------------|---------------|--|
| | | |

مرات **كرر**

أتناول الستيرويد عن طريق الفم الدواء

| عدد المرات/اليوم | نفخة/ جرعة | |
|---------------------|---------------|--|
| | | |

ملغ الأقراص فورًا

أتصل بطبيبي

إذا لم تتمكن من الوصول إلى طبيبي وما زلت في المنطقة الحمراء بعد 15 دقيقة، يجب أن أذهب إلى قسم الطوارئ. أتصل بالرقم 911 أو

أرقام أخرى قد أتصل بها

| |
|--|
| |
| |

الطوارئ

الأعراض

- أواجه صعوبة في المشي والتحدث بسبب ضيق التنفس.
- شفتي أو أطراف أصابعي زرقاء.

الإجراءات

- اتصل بالرقم 911 لتأتيك سيارة إسعاف.
- أستخدم المسكن بقدر ما أحتاج إليه في طريقي إلى المستشفى.

للتواصل مع BC HealthLink، اتصل بالرقم 1-8-1-8. يمكنك التحدث إلى ممرضة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ويتواجد صيدلي من الساعة 5 إلى 9 مساءً يوميًا. يتوفر مترجمون فوريون لـ 144 لغة مختلفة.

www.healthlinkbc.ca