

خطة العمل السنوية للربو

خطة السنة

تاريخ الميلاد

لـ

كيفية استخدام هذه الخطة:

1. املا هذا النموذج مع مقدم الرعاية الخاص بك - وراجعه مرة واحدة على الأقل في السنة.
2. احتفظ بنسخة معك طوال الوقت. إذا كان هذا النموذج مخصصًا لطفلك، فتأكد من أن لدى مقدم الرعاية لطفلك وممرضة المدرسة والمدرسين الرياضيين وغيرهم نسخًا منه أيضًا. استخدم الألوان والإرشادات أدناه لمعرفة متى يكون الربو (أو ربو طفلك) تحت السيطرة، ومتى يزداد سوءًا، ومتى تكون حالة طارئة - وماذا تفعل في كل حالة.

إذا كنت:	تحتاج إلى:
في حالة جيدة	الاستمرار في السيطرة على الربو
أنت تقوم بكل الأمور التالية:	<p>الخطوة 1: تجنب محفزات الربو. انظر في الخلف لمزيد من المعلومات.</p> <p>الخطوة 2: تناول هذه الأدوية كل يوم أو على النحو الذي يحدده مقدم الخدمة (وتحدث إلى مقدم الرعاية حول استخدام فاصل الاستنشاق):</p> <p>ملاحظات الطبيب:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • التنفس بشكل جيد بدون سعال أو أزيز • العمل واللعب بشكل طبيعي • النوم طوال الليل • الحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي 	
تزداد سوءًا	اتخاذ إجراءات للمساعدة في منع حدوث حالة طوارئ
إذا كنت تعاني من أي من التالي:	<p>الخطوة 1: هدي من نفسك. توقف عن ممارسة التمرين الرياضية أو اجلس خارج صالة الألعاب الرياضية أو قاعة الرياضة حتى تشعر بتحسن</p> <p>الخطوة 2: استمر في تناول أدويةك اليومية وأضف أدوية "الإيقاظ" أو "الإغاثة" هذه:</p> <p>الخطوة 3: اتصل بمقدم الرعاية إذا لم تتحسن الأعراض في غضون 24 ساعة (يوم واحد). إذا ساءت الأعراض، فقد تكون تعاني من حالة طارئة بسبب الربو. اتبع الإرشادات الظاهرة في المنطقة الحمراء.</p> <p>ملاحظات الطبيب:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أعراض نزلة برد • السعال (خاصة إذا كان يوقظك في الليل) • أزيز خفيف • الشعور بالضيق في صدرك • التعرض لأحد محفزات الربو 	
في حالة طارئة	الحصول على المساعدة الآن
إذا كنت تعاني من أي من التالي:	<p>الخطوة 1: تناول هذه الأدوية فورًا:</p> <p>الخطوة 2: اتصل بمقدم الرعاية، أو اذهب إلى غرفة الطوارئ، أو اتصل برقم 911 الآن. لا تنتظر.</p> <p>ملاحظات الطبيب:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • صعوبة وسرعة في التنفس • شفاه أو أظافر رمادية أو مزرقة • بروز الأضلاع أو اتساع فتحتي الأنف • صعوبة في التحدث أو المشي • أو إذا كان دواء الربو لا يساعد في تخفيف الأعراض 	
اسم مقدم الرعاية	رقم هاتف مقدم الرعاية
اسم جهة الاتصال في حالات الطوارئ	رقم هاتف جهة الاتصال في حالات الطوارئ

هذا الجزء مخصص لمقدم الرعاية لملئنه:

الربو الذي يعاني منه هذا المريض هو: (على سبيل المثال: شديد، معتدل، خفيف، ناتج عن ممارسة الرياضة، إلخ).

هذا المريض (يرجى تحديد اختيار واحد):

- يفهم كيفية استخدام أدوية الربو ويمكنه تناول الأدوية/استخدام أجهزة الاستنشاق حسب الحاجة
 - يحتاج إلى إيلاغ ممرضة المدرسة بعد استخدام الدواء/جهاز الاستنشاق الخاص به
 - يحتاج إلى مساعدة في استخدام الدواء/جهاز الاستنشاق
- خضعت هذه الخطة للمراجعة من:**
- لقدراجعت هذه الخطة وعلامات الربو وأعراضه وجميع الأدوية الموصوفة مع المريض.
 - يمكن إعطاء الأدوية المدرجة في هذه الخطة للمريض.

هذا الجزء مخصص لك (المريض أو ولي الأمر) لملئنه:

يرجى التحديد أدناه للسماح لمقدمي الرعاية الآخرين أو لممرضة المدرسة بالتحدث مع مقدم الرعاية الصحية.

أعطي الإذن لـ

للتواصل مع مقدم الرعاية والمساعدة في التعامل مع الربو الذي أعطي منه (أو يعطي منه لطفلي).

إذا كان هذا النموذج لطفلك، فيرجى تحديد أحد الخيارين:

أعطي الإذن لـ

لإعطاء الأدوية المدرجة في هذه الخطة لطفلي.

— أو —

يُسمح لطفلي بحمل الأدوية الخاصة به وتناولها.

توقيعك

تاريخ التوقيع

توقيع مقدم الرعاية

تاريخ التوقيع

علاقتك بالمريض

BREATHE DEEP.
LIVE BETTER.Take on asthma
and take back your life.VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

مزيد من المعلومات لمساعدتك في التعامل مع الربو



استخدام جهاز الاستنشاق

إذا كان لديك جهاز استنشاق بالجرعات المقننة، فإليك بعض النصائح التي قد تساعدك على استخدامه بشكل صحيح. لكن تذكر أن هناك أنواعًا مختلفة من أجهزة الاستنشاق التي تُستخدم بطرق مختلفة - وغالبًا ما تحتوي أجهزة الاستنشاق الخاصة بالأطفال على قطعة إضافية تسمى فاصل الاستنشاق. احرص على أن تطلب من مقدم الخدمة مراجعة التعليمات الخاصة بجهاز الاستنشاق وواصل الاستنشاق.

1. تأكد من نظافة قطعة الفم وفتحة الرش قبل الاستخدام.
2. احرص دائمًا على رج جهاز الاستنشاق من 10 إلى 15 مرة قبل كل استخدام.
3. ضع جهاز الاستنشاق في فاصل الاستنشاق.
4. قبل استخدام جهاز الاستنشاق، خذ نفسًا عميقًا ثم أخرج الهواء بالكامل.
5. عند استخدام جهاز الاستنشاق، أرجع رأسك للخلف قليلاً نحو السقف. رُش جرعة واحدة من الدواء ثم استنشق ببطء قدر الإمكان واحبس النفس لمدة 5-10 ثوانٍ.
6. ثم افتح فمك وتنفس ببطء.



الحصول على أقصى استفادة من أدوية الربو

اتبع هذه النصائح لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من أدوية الربو:

1. راجع خطة عمل الربو مع مقدم الرعاية كل عام وفي أي وقت تحصل فيه على دواء جديد.
2. تأكد من أنك تعرف كيفية استخدام جهاز الاستنشاق وواصل الاستنشاق. اقرأ النصائح العامة أدناه واطلب من مقدم الرعاية أن يطلعك على التعليمات الخاصة بجهاز الاستنشاق الخاص بك للتأكد من أنك تستخدمه بشكل صحيح.
3. ابحث عن طرق لتذكيرك بتناول أدويةك طويلة الأمد. يمكنك إضافة تذكيرات على تقويمك أو بريدك الإلكتروني أو هاتفك أو ترك ملاحظات في أماكن تراها كل يوم. (مثل بجانب فرشاة أسنانك أو وعاء القهوة).
4. احرص على وجود خطة عمل الربو والأدوية الإنقاذية معك طوال الوقت.
5. تتبع كمية الدواء المتبقية في جهاز الاستنشاق للتأكد من طلب إعادة صرف الأدوية قبل نفاذها.



معرفة المزيد عن الربو

لمعرفة المزيد عن الربو والحصول على مزيد من النصائح حول كيفية التعامل مع الأعراض أو استخدام جهاز الاستنشاق أو الحصول على الدعم للإقلاع عن التدخين، تفضل بزيارة هذه الموارد الموثوقة:

المحلية

برنامج الربو التابع لوزارة الصحة بولاية Vermont (Vermont Department of Health's Asthma Program)

healthvermont.gov/prevent/asthma

Vermont 2-1-1 (خدمة مجانية وسرية على مدار 24 ساعة/7 أيام في الأسبوع للمعثر على الموارد في مجتمعك)

اطلب الرقم 1-2-1 من هاتف بولاية Vermont أو تفضل بزيارة الموقع vermont211.org

الوطنية

شبكة الحساسية والربو (Allergy & Asthma Network)

allergyasthmanetwork.org/patients

مؤسسة الربو والحساسية الأمريكية (Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA)

aafa.org

الكلية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة (American College of Allergy, Asthma & Immunology)

acaai.org/asthma

مراكز السيطرة على الأمراض (Centers for Disease Control (CDC))

cdc.gov/asthma



تجنب محفزات الربو

"محفزات" الربو هي أي شيء يُهيج مجاري التنفس ويزيد من أعراض الربو لديك مثل دخان التبغ والغبار ووبر الحيوانات الأليفة والأفات (مثل الصراصير والقران) وحبوب اللقاح والعفن والأبخرة القوية. يمكن للتغيرات الصغيرة في المنزل أن تحدث فرقًا كبيرًا في تنفس أفراد أسرتك.

فيما يلي 5 تغييرات بسيطة يمكنك إجراؤها الآن للمساعدة في تجنب محفزات الربو الشائعة في منزلك:

1. احرص على جعل منزلك وسيارتك مناطق يُمنع فيها التدخين.
2. استخدم "أغطية عث الغبار" على الوسائد والفرش.
3. أبعد الحيوانات الأليفة عن الأثاث وعن غرف النوم.
4. احرص على ترتيب منزلك (نظف منزلك بالمكنسة الكهربائية أسبوعيًا، ونظف جميع فتات الطعام والانسكابات بسرعة وأخرج القمامة باستمرار).
5. اتبع ممارسات الحرق النظيف لمواقد الحطب وابتعد عن برامج تغيير المواقد إن لم يكن موقدك معتمدًا من وكالة حماية البيئة.

لمزيد من النصائح، اطلب من مقدم الرعاية الحصول على نسخة من الكتيب التثقيفي الصادر عن وزارة الصحة بولاية Vermont (Vermont Health Department) حول تجنب محفزات الربو في المنزل.