

النسخة الأصلية بالإنجليزية طورها خبير أول في طب السلوكيات من جامعة بلندن، الأستاذ روب هورن - AstraZeneca PCRG شاركوا بإضافات في النسخة الأصلية دون ما يدخلو في تحريرها إلى تبقى مسؤولية البروفيسور روب هورن - إنتاج وتوزيع النسخة الأصلية كان بتمويل كامل من AstraZeneca - قام فريق "الرعاية المناسبة Tunisia-IPCRG" لمرض الفدة بتونس بتطوير النسخة التونسية بترجمة النسخة الأصلية وبترجمة معاكسة إلى تحصلت على موافقة البروفيسور روب هورن

## قداش انت معمل على الفشفاشة الزرقة

سؤالات تجاوب عليها إنت باش تعاونك وتعاون طبيبك وإلا الفرسيان وإلا الفرملى متاعك باش تفهمو اش تمثّل بالنسبة ليك الفشفاشة الزرقة\* وتخليكم تثبتو اذا انت معمل عليها برشى في المرض متاعك.

### الجزء 1 قولكم في الفشفاشة الزرقاء متاع الكريز

- 1 دور العدد الأقرب لرايك في الفشفاشة الزرقة
- 2 قيد العدد إلي اخترتو في المربع المقابل
- 3 إجمع اعداد المربعات الكل
- 4 خلي طبيبك وإلا الفرسيان وإلا الفرملى يشوف المجموع إلى لقيتو الإقتراحات هادي هي أراء متاع مرضى اخرين في الفشفاشة الزرقة

ما فماش أجوبة  
 صحيحة وأجوبة غالطة.  
 رأيك هو الي بهمنا

#### الجزء 1 العدد







#### 1 إستعمال الفشفاشة الزرقة باش انحي العلامات هو أحسن حل باش تتحكم في الفدة.

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

#### 2 منخافش مل الفدة كي تبدى الفشفاشة الزرقة معايا

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

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

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

#### 4 إستعمال الفشفاشة الزرقة الفايده متاعها أكثر برشا من مشاكلها.

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

#### 5 انخير نعمل على الفشفاشة الزرقة خير مالفشفاشة متاع الوقاية متاع الكرتيكويد.

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

#### الجزء 1 المجموع

الجزء 1 : شوف ظهر الورقة باش تفهم اش تعني جملة الأعداد إلي تحصلت عليها

### الجزء 2 استعمال فشفاشتك الزرقة

- 1 دور العدد الي يناسبك و قيدو في المربع المقابل
- 2 خلي طبيبك وإلا الفرسيان وإلا الفرملى يشوف معاك العدد

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

#### الجزء 2 العدد

حتى مرة	1	مرتين في الجمعة والا أقل	2	3 مرات في الجمعة	3	4 او 5 مرات في الجمعة	4	أكثر من 5 مرات في الجمعة	5
---------	---	--------------------------	---	------------------	---	-----------------------	---	--------------------------	---

## كيفاش السؤالات هادي اتنجم اتعاوني؟

برشى مرضى بالفدة يعملوا ياسر على الفشفاشة الزرقة<sup>2,1</sup>، هذا ساهل نفهموه علاش، على خاطر أحسوا بتحسن دوابر يستعملوها، بعض الناس يعتبروها اهم عنصر في دوابر الفدة لكن ينجم يكون فيها "تأثيرات باهية" و "موش باهية"

التأثيرات الباهية تتمثل في انو اعراض الفدة تتحسن فيسع  
التأثيرات الموش باهية حتى لو كان الفشفاشة الزرقة تعاون في تحسين أعراض الفدة، اما هي متساعدش باش تداوي سبب الكريز متاع الفدة

## المجموع الي لقيتو في الجزء 1 شنوا يعني؟

18-25:

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

11-17:

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

10 او اقل :

احتمال ضعيف إنك معمل أكثر من اللازم على الفشفاشة الزرقة متاع الكريز، يظهر الي انت متعملش برشى على الفشفاشة الزرقاء، هذي حاجة باهية، كامل اقرى باش تتأكد الي ماعندكش علامات أخرى تدل الي الفدة متاعك موش متحكم فيها.

## آش يعني العدد متاعي في الجزء 2؟

كان تحصلت على 3 او أكثر، هذا يعني أنك ممكن تستعمل برشى الفشفاشة الزرقاء متاعك<sup>2,1</sup>

هذا ينجم يكون علامة على أنو الفدة متاعك موش متحكم فيها كيما يلزم يكون، احكي مع طبيبك وإلا الفرسيان وإلا الفرمل متاعك خاطر ينجم يكون فمة طرق خير باش تتحكم في الفدة متاعك.

## شنيا العلامات الأخرى متاع عدم التحكم في الفدة؟<sup>2</sup>

بخلاف إنك تستعمل الفشفاشة الزرقة 3 مرات أو أكثر في الجمعة، فما ثلاثة علامات آخرين متاع عدم التحكم في الفدة، إذا في الأربعة جمعات لخرايين، وحدة مالحالات هذي صحيحة بالنسبة ليك، مالأفضل إنك تناقش التحكم في الفدة مع طبيبك وإلا الفرسيان وإلا الفرمل متاعك  
1 عندك علامات فدة ثلاثة مرات أو أكثر في الجمعة، 2 الفدة قيمتك مالنوم في الليل، 3 استعملت الفشفاشة الزرقة 3 مرات او اكثر في الجمعة، 4 الفدة ماخلتكش تقوم بنشاطك متاع العادة.  
مع الدوابر الصحيح، أكثر الناس ينجموا ينجحو في التحكم في الفدة متاعهم.

ملاحظة: التوجيهات العلمية تحدد مستويات عملية تعرف بها الفدة المتحكم فيها مريح،<sup>3</sup> (NICE 2017) أو المتحكم فيها شوية / والمشي متحكم فيها بالكل<sup>4</sup> (GINA 2021) ويرتكز هذا الحد مثلا على استعمال فشفاشة الكريز 3 مرات/أيامات أو أكثر في الجمعة، الاستبيان المكون من 5 عناصر مستمد من استبيان معترف به ومستخدم عالميا حول المعتقدات حول الأدوية<sup>5</sup>، 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 إلي تعرضت لموافقة البروفيسور روب هورن.

<sup>1</sup> Price D, Fletcher M, van der Molen T. NPJ Prim Care Respir Med. 2014; 24:14009. <sup>2</sup> Partridge MR, van der Molen T, Myrseth SE, et al. BMC Pulm Med. 2006; 6:13.

<sup>3</sup> NICE Guideline [NG80]. Asthma: diagnosis, monitoring and chronic asthma management. November 2017. <sup>4</sup> 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. <sup>5</sup> Horne R, Weinman J, Hankins M. Psychology & Health. 1999; 14(1):1-24.