

إجعل من مواعيدك مع الطبيب فائدة وقيمة

صُمم هذا الكتيب ليساعدك على إجراء المزيد من النقاشات مع طبيبك حول مرض الربو، ويتضمن الكتيب عدة مقترحات تنبهك لما يجب عليك القيام به قبل زيارتك للطبيب، وأثناء الزيارة، وبعدها.

ا. قبل الزيارة: تعرّف على كافة التفاصيل ما هي خبرتك بالمرض؟

استخدم الاستبيان أدناه لتزويد طبيبك بمعلومات عن حالتك المرضية منذ آخر زيارة زرته فيها. إن التعريف بأعراض مرضك، سواءً كانت أعراضاً جديدة أو أخرى عانيت منها من قبل سيفيد الطبيب في معرفة مدى تأثير مرض الربو على حياتك.

ملاحظات	لا	نعم	منذ آخر زيارة للطبيب
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل سبق وأن عانيت من أعراض الربو لأكثر من مرتين في الأسبوع؟
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل لاحظت أي تغييرات في أعراض الربو؟
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل تُيقظك أعراض المرض من نومك ليلاً؟
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل لديك أي مخاوف بشأن تناول أدويةك الحالية لعلاج الربو على النحو المنصوص عليه؟
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل استخدمت جهاز الاستنشاق أكثر من مرتين في الأسبوع؟
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل يحد مرض الربو من أنشطتك اليومية في العمل أو المدرسة أو المنزل؟
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هل تسببت شدة نوبات المرض في قيامك بزيارة طارئة للطبيب خلال العام الماضي؟

قم بتدوين أي صعوبات أو تحديات واجهتها خلال إدارة حالتك مع مرض الربو.

٣. أثناء الزيارة: تفاعل وإسأل

تفاعل مع الطبيب

قم بتعبئة بيانات القائمة أدناه وكذلك القائمة الموجودة في صفحة ١، واعرضها على طبيبك. أنت والطبيب يمكنكما الحصول على صورة وافية عن مدى تأثير الربو على حياتك.

الزيارة التالية

التاريخ

الوقت

بيانات الطبيب المعالج

الاسم

الهاتف

البريد
الإلكتروني

- تتضمن الطرق التي استخدمتها سابقاً لإدارة حالتني مع الربو _____
- أشعر بالقلق من _____
- في حال التحكم في المرض بشكل أفضل، فبإمكاني أن _____
- أهدافني من العلاج على المدى الطويل هي _____
- مخاوف أخرى _____

إسأل الطبيب

أثناء زيارتك للطبيب، قم بتدوين إجاباته على الأسئلة التي تطرحها عليه.

- كيف يمكنني التحكم في المرض بشكل أفضل؟

- أي نوع من الربو لدي، وكيف يؤثر علي؟

- ما نوع الحماية الغذائية والتمارين الرياضية التي تنصني بالقيام بها؟

- ماذا علي أن أفعل عندما أجد صعوبة في إدارة حالة الربو؟

٣. بعد الزيارة: داوم على نصائح الطبيب

استمر في المتابعة الجيدة

بعد زيارتك الطبيب، تابع مستوى أعراض المرض وقيم بتدوين أي صعوبات قد تواجهك أو تغييرات تلاحظها. أعد النظر في تلك الأنشطة وقيم بإتمامها قبل زيارتك القادمة، وشارك تلك المعلومات مع طبيبك.

هل لديك ملاحظات أخرى؟

استخدم هذه المساحة لتدوين أي شيء قد ترغب في مناقشته مع طبيبك في زيارتك القادمة.

قرار الهيئة العامة للغذاء والدواء
٤٧ - SFDA - ٤١

في حالة وجود أي أعراض جانبية للأدوية
الرجاء التواصل مع الهيئة العامة للغذاء والدواء للإبلاغ عنها على الرقم المجاني ٨٠٠٢٤٩٠٠٠٠