

## نتائج اختبار السيطرة على الربو للأشخاص بعمر 12 عامًا فأكثر

الخطوة 1: اكتب رقم كل إجابة في مربع الدرجة الموضح.

الخطوة 2: اجمع مربعات الدرجات للحصول على الإجمالي.

الخطوة 3: اعرض الاختبار على طبيبك للحديث بخصوص نتيجتك.

1. ما مقدار الوقت الذي أعاقك فيه الربو خلال الأسابيع الأربعة الماضية من إنجاز واجباتك في العمل أو المدرسة أو المنزل؟

الدرجة

5	4	3	2	1
لا يوجد في أي وقت	القليل من الوقت	بعض الوقت	معظم الوقت	طوال الوقت

2. كم مرة أصبت بضيق تنفس خلال الأسابيع الأربعة الماضية؟

5	4	3	2	1
إطلاقاً	مرة أو مرتان في الأسبوع	3-6 مرات في الأسبوع	مرة في اليوم	أكثر من مرة في اليوم

3. كم مرة أيقظتك أعراض الربو أثناء الليل أو في وقت أبكر من المعتاد خلال الأسابيع الأربعة الماضية؟

5	4	3	2	1
إطلاقاً	مرة أو مرتان	مرة في الأسبوع	ليلتان أو 3 ليالٍ في الأسبوع	4 ليالٍ أو أكثر في الأسبوع

4. كم مرة استخدمت دواءك المُسكّن خلال الأسابيع الأربعة الماضية؟

5	4	3	2	1
إطلاقاً	مرة في الأسبوع أو أقل	مرتان أو 3 مرات في الأسبوع	مرة أو مرتان في اليوم	3 مرات أو أكثر في اليوم

5. كيف تُقيّم السيطرة على الربو لديك خلال الأسابيع الأربعة الماضية؟

5	4	3	2	1
سيطرة تامة	سيطرة جيدة	سيطرة إلى حد ما	سيطرة ضعيفة	لا توجد سيطرة إطلاقاً

مجموع الدرجات

النتيجة 19 أو أقل، لا توجد سيطرة كما يجب

على حالة الربو لديك. تحدّث إلى طبيبك لمعرفة ما إذا كان يمكن تحسين الحالة.