







Asthma Control Test (for 12 years or older)

Do you want to know about your asthma control level, then simply take the test

The below five questions will let you know whether you are controlling your asthma or asthma controlling you..

- Choose the most appropriate one that you think your asthma is.
- Add your 5 scores to get the total.
- Your total score will help you and your doctor to discuss your treatment plan.
- During the past 4 weeks, how often did your asthma prevent you from getting as much done at work, school or home?
- 2 Most of the time

- 5 None of the time

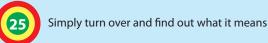
Score

- During the past 4 weeks, how often have you had shortness of breath?
 - 1 More than once a day a day
- 3 to 6 times a week
- 5 Not at all
- During the past 4 weeks, how often did your asthma symptoms (wheezing, coughing, shortness of breath, chest tightness or pain) wake you up at night or earlier than usual in the morning?
 - times a week
- 3 to 6 times a week
- Once a week
- Once or twice a week
- 5 Not at all
- During the past 4 weeks, how often have you used your rescue inhaler Bronchodilator?

- 2 1 or 2 times 3 2 or 3 times 4 Once a week or less
- 5 Not at all

- How would you rate your asthma control? **Q5**

 - Not Poorly controlled
- Somewhat controlled Well controlled
- 5 Completely



إختبار السيطرة على الربو (من عُمْر ١٢ سنة فأكثر)

هل تربح أن تعرف مستوى حالة الربو لحبك, إذاً قم بإحراء الإختبار

الأسئلة الخمسة التالية تحعلك تعرف إن كنت مسيطر على مشكلة الربو أو إنه يعيق نظام حياتك. ا. اختر حرحتك عن كل سؤال و اكتب الرقم في الخانة المحددة على النسار.

- احرى درحاتك للحصول على المحروع.
- ٧. محموع حرحاتك سساعدك انت وطسك في وضع الخطة العلاحية الخاصة بك.
- النتبحة الماضية، في كم، من الوقت منعك الربو من انجاز واجباتك الربو من انجاز واجباتك في العمل، أو الحراسة، أو المنزل؟
 - **(2**) قليل من الوقت **(0**) لم يحصل أبد آ

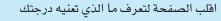
- 🚺 كل الوقت 🚺 معظم الوقت 🤎 بعض الوقت
- س) خلال ال ٤ أسابع الماضية، كم مرة حصل لك ضق نفس؟
- م يحصل أبداً 🕡
- أكثر من مرة في اليوم
- خلال ال ٤ أسابع الماضة، كم مرة أبقظتك أعراض الربو (الصغير، السعال، ضبق تنفس، ضق صدر أو ألَّم في الصدر) أثناء الليل أو في الصياح الباكر؟
- م يحصل أبداً
- مرة واحدة ع مرة أو مرتين في الأسبوع في الأسبوع

- خلال ال ٤ أسابيع الماضية، كم مرة استخدمت بخاخة الازمات (موسعات الشعب الهوائية)؟
- م لم يحصل أبداً

ەجەو€

- ع مرة واحدة في الأسبوع أو أقل
- س مرات أو أكثر مرة واحدة أو س مرات أو س مرات أو س مرات في الأسبوع في الأسبوع
- خلال ال ٤ أسابيع الماضية, ما هو تقيمك للسيطرة على الربو عندك؟
- السطرة تامة
- ع سیطرة جی*د*ة
- مسیت الی حد ما
- سيطرة ضعنفة
- لايوجد لا يوب. سيطرة أبدا







Score 19 or less

asthma is uncontrolled or poorly controlled. Discuss your result with your doctor. There are other treatments that can control your asthma

النتيجة ۱۹ أو أقل.. حالة الربو لديك غير مسيطر عليها. اطلع طبيبك على النتيجة. يوجد علاجات للسيطرة على الربو بشكل افضل

Score 20 - 24

You have some Control over your asthma. You can do better. Ask your doctor if you should change your treatment plan

النتيجة ٢٠ - ٢٤

حالة الربو غير مسيطر عليها كما يجب. إسأل طبيبك.. فيما إذا كان عليك تغيير الخطة العلاجية

Score 25

You have control over your asthma, good work. Keep it up.

النتيجة ٢٥ مسطور عليم المحلة

حالة الربو مسيطر عليها وحافظ عليها بالهتابعة مع الطبيب