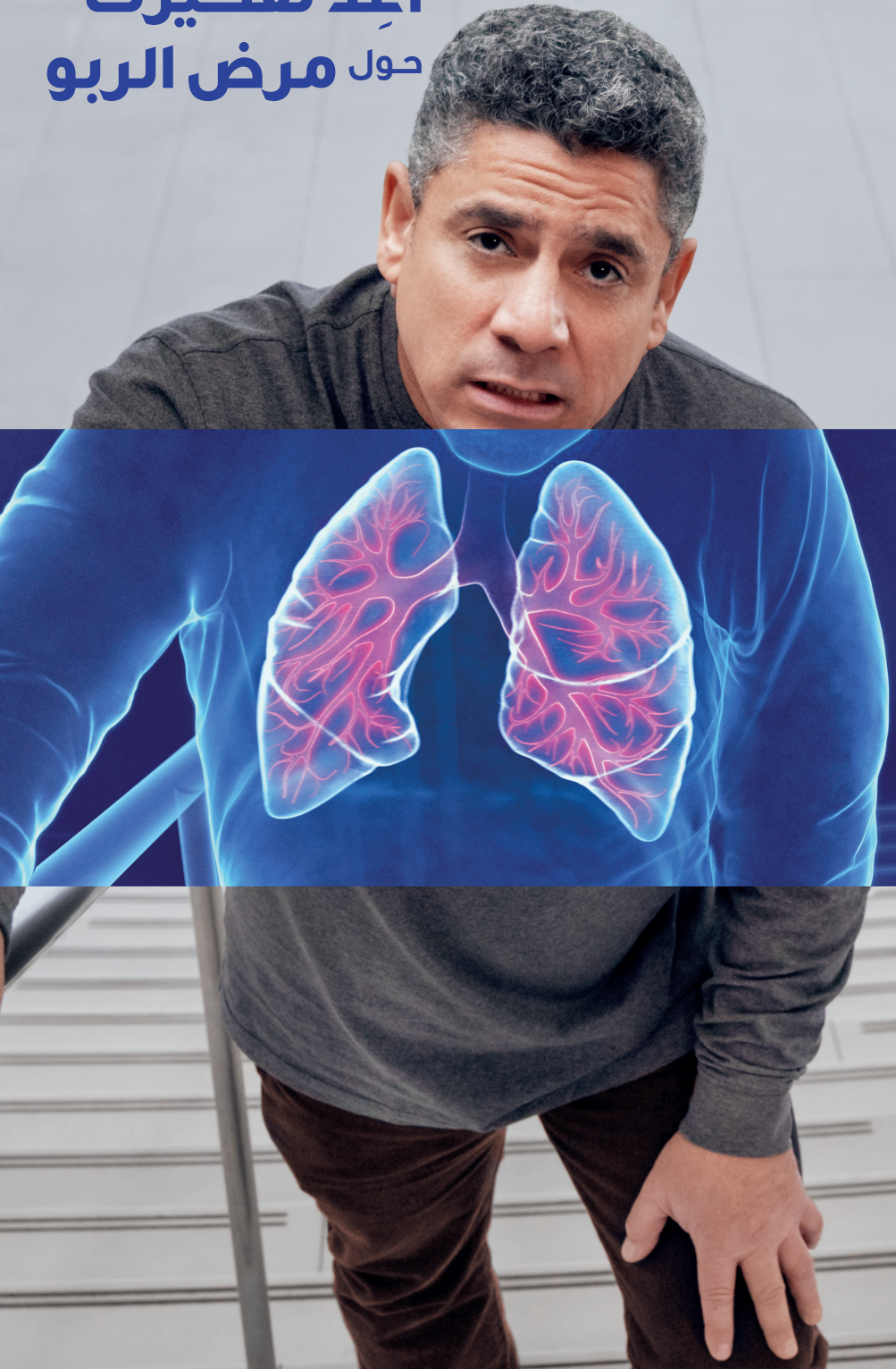


أعد تفكيرك حول مرض الربو



"بطبيعة الحال أشعر
بصعوبة في صعود عتبات
السلم بسبب الربو، لكنه أمر
طبيعي، أليس كذلك؟"



آن الأوان لتجديد معلوماتك عن مرض الربو.

الملايين من الناس يتعايشون مع أعراض الربو ويعتبرونها جزءاً من حياتهم اليومية وأمرأ "طبيعياً". وبما أنك قد عانيت من هذه الحالة لعدة سنوات، فأنت ترى بأنك قد تحكمت في المرض تماماً. ولكن إذا كانت أعراض المرض تمنعك من إنجاز أنشطتك المختلفة بل والأسوأ من ذلك، غير خطتك - فقد حان الوقت لإعادة التفكير بجدية في كل ما تعرفه عن مرض الربو.

هنا الحقيقة: مرض الربو يظل بالجسم، وقد يؤدي إلى حدوث تلف دائم بالرئة.

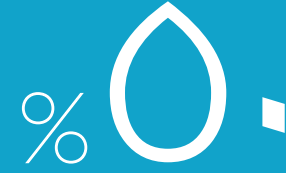
لذا من المهم التحدث إلى طبيبك والتعرف على المرض من خلال فهم جديد. فاعلم يتطور وقد آن الأوان لتعيد تفكيرك فيما تعرفه عن كيفية التحكم في الربو.

هل تعرف إلى أي مدى من الخطورة قد وصل بك الحال مع الربو؟

إذا كانت تاتيكَ أعراض الربو بين الحين والآخر كالسعال وأزيز التنفس وضيق الصدر وضيق التنفس على الرغم من تناولك الأدوية حسب توصية طبيبك، فقد تكون مصاباً بالربو الحاد.

علامات يجب أن يحذرُها من يعانون من مرض الربو الحاد:

- ظهور أعراض المرض طوال اليوم، في معظم أو كل الأيام.
- الاستيقاظ كثيراً أثناء الليل.
- صعوبة ممارسة الأنشطة البدنية اليومية.
- ضعف وظائف الرئة والحاجة إلى استخدام جهاز الاستنشاق عدة مرات في اليوم.
- تكرار نوبات المرض مما يتطلب الأمر معها تناول الكورتيزون.



ممن يعانون من الربو تستمر معهم أعراض المرض الشديدة، ومع ذلك يعتبرون أنفسهم متحكمين في المرض بصورة نهائية أو عند مستوى جيد.²



أعد تفكيرك
حول مرض الربو
هل تعاني من مرض الربو من النوع الثاني؟

ما هو مرض الربو من النوع الثاني؟

تؤكد المستجدات الطبية والعلمية على وجود عدة أنواع لمرض الربو، لذا من المهم التعرف على نوع مرضك.

قد يتسبب الالتهاب الرئوي العميق الذي يُطلق عليه التهاب النوع الثاني، في حدوث نوعين من أكثر أنواع الربو شيوعاً وهما "الربو الأيزونوفيلي EOS" و"الربو الأربي IgE".
ويُعرف الربو المرتبط بالتهاب النوع الثاني بربو النوع الثاني.

غالباً ما يرتبط ربو النوع الثاني بالتهابات من النوع الثاني كالزوائد اللحمية الأنفية والحساسية والتهابات الجيوب الأنفية والأكزيما.

معرفتك بنوع الربو يفيدك في فهم كيفية التعايش مع مرض الربو الحاد، كما أن مواكبة المستجدات العلمية عن المرض يساعدك أنت وطبيبك في إدارة حالات الربو الحاد بصورة أكثر فعالية.

"إنها الطريقة الجيدة دونه
أدنى تفكيرٍ له أعشقه منه قبل
إحساساً حقيقياً للتحكم في
الربو كما أعيشه اليوم."

اكتشف كيف بإمكانك أن تتحكم
بشكل جيد في الربو.

أكمل هذا الاستطلاع وشاركه مع طبيبك.

١. تأتيك أعراض الربو أكثر من مرتين في
الأسبوع.
 نعم لا

٢. تستيقظ من نومك ليلاً بسبب أعراض
الربو.
 نعم لا

٣. تستخدم الأدوية المنقذة (جهاز
الاستنشاق) أكثر من مرتين أسبوعياً؟
 نعم لا

٤. تمنعك أعراض الربو من ممارسة
أنشطتك اليومية.
 نعم لا

٥. هل تعلمت كيف تتعايش مع القلق أو
الاكتئاب الذي يصاحب عادةً نوبات الربو؟
 نعم لا

٦. ما هو أفضل وصف يتعلق بإدارتك لمرض
الربو؟

أنا على استعداد للقيام بكل ما من
شأنه أن يشعرني بالتحسن.

كثيراً ما أتساءل عما إذا كان هناك أي
أشياء أخرى يمكن أن تساعدني.

لا أستطيع وصف إحساسي تجاه ما
يجب علي فعله لإدارة الربو.

تحدث مع الطبيب إصنع خطتك اليوم

أن تكون سباقاً في التحكم بالربو فهذا يعني حصولك على نتائج
أفضل وتعزيز جودة حياتك. ويشمل ذلك إنشاء خطة للتحكم
بالربو بالتعاون مع طبيبك، ومراقبة أعراض المرض لديك،
ومواكبة مستجدات الربو، والالتزام باستعمال الأدوية حسب
تعليمات الطبيب.

من المهم أيضاً أن تكون أميناً مع طبيبك، فالنقاش الشفاف
معه يؤثر إيجاباً في إدارة المرض ويمنحك شعوراً جيداً كل يوم.

**قم بتعبئة بيانات الاستبيان بالصفحة التالية لبدء نقاش
مفتوح مع طبيبك.**

أعد تفكيرك حول مرض الربو

للوصول إلى موقع تنفس راحتك :



Reference :

1. Sally E. Wenzel et al, Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp 1-4, Jul 2016
2. K.F. Rabe et al, Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe (AIRE) study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
3. David Price et al, Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey HYPERLINK "http://www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
4. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, NIH Publication Number 08-5046 October 2007
5. Si-Ling Loo, Peter A.B. Wark et al, REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016, 5(F1000 Faculty Rev):2052 (doi:10.12688/f1000research.9236.1)
6. The Global Asthma Report 2018 HYPERLINK "http://www.globalasthmanetwork.org" www.globalasthmanetwork.org
7. Namita A. Gandhi et al, Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease, doi:10.1038/nrc4624 Published online 16 October 2015 HYPERLINK "http://www.nature.com/reviews/drugdisc" www.nature.com/reviews/drugdisc
8. Heinz Fehrenbach et al, Airway remodeling in asthma: what really matters, DOI 10.1007/s00441-016-2566-8.
9. National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007 http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf

sanofi

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product/technical complaints, kindly contact quality@greatergulf@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL Toll Free Number; For all Gulf Countries +971 565776791 or email: medical-information.gulf@sanofi.com

To report an adverse event please call: +971 567747001 or email: Gulf.Pharmacovigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One IIT, Jumeirah Lake Towers (JLT), DMCC, PO Box 53899, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

Rethink Your Asthma



IT'S TIME TO *RETHINK* WHAT YOU KNOW ABOUT *ASTHMA.*

Millions live with asthma symptoms as part of everyday life and have accepted it as “normal.” And because you may have experienced this condition for many years, you might think you’ve got your asthma under control. But if your symptoms keep you from doing the things you want to do—and even worse, keep coming back— it may be time to seriously rethink everything you know about asthma.

Because here’s the truth: asthma is always there and can lead to permanent long-term lung damage.

That’s why it’s so important to talk to your doctor and learn more about the new understanding of asthma. Because the fact is, science is moving forward and it’s time to rethink what you know about asthma control.

“Sure it’s hard
taking the stairs
with my asthma.
But that’s
normal, right?”



50%

of people with asthma reporting severe persistent symptoms also considered their asthma to be completely or well controlled.²

DO YOU KNOW HOW SEVERE YOUR ASTHMA REALLY IS?

If your asthma symptoms—including coughing, wheezing, chest tightness, and shortness of breath—are frequent and keep coming back, even though you take medication as prescribed by your doctor, you may have severe asthma.

Signs to be aware of:

- People with severe asthma can experience symptoms throughout the day on most [or all] days.
- People with severe asthma tend to wake up frequently at night because of their asthma.
- People with severe asthma have difficulty with physical activities on a daily basis.
- People with severe asthma can have poor lung function and may require the use of a rescue inhaler several times a day.
- People with severe asthma tend to have more frequent asthma attacks, which require steroids.

RETHINK
YOUR ASTHMA:
COULD IT BE **TYPE 2 ASTHMA?**



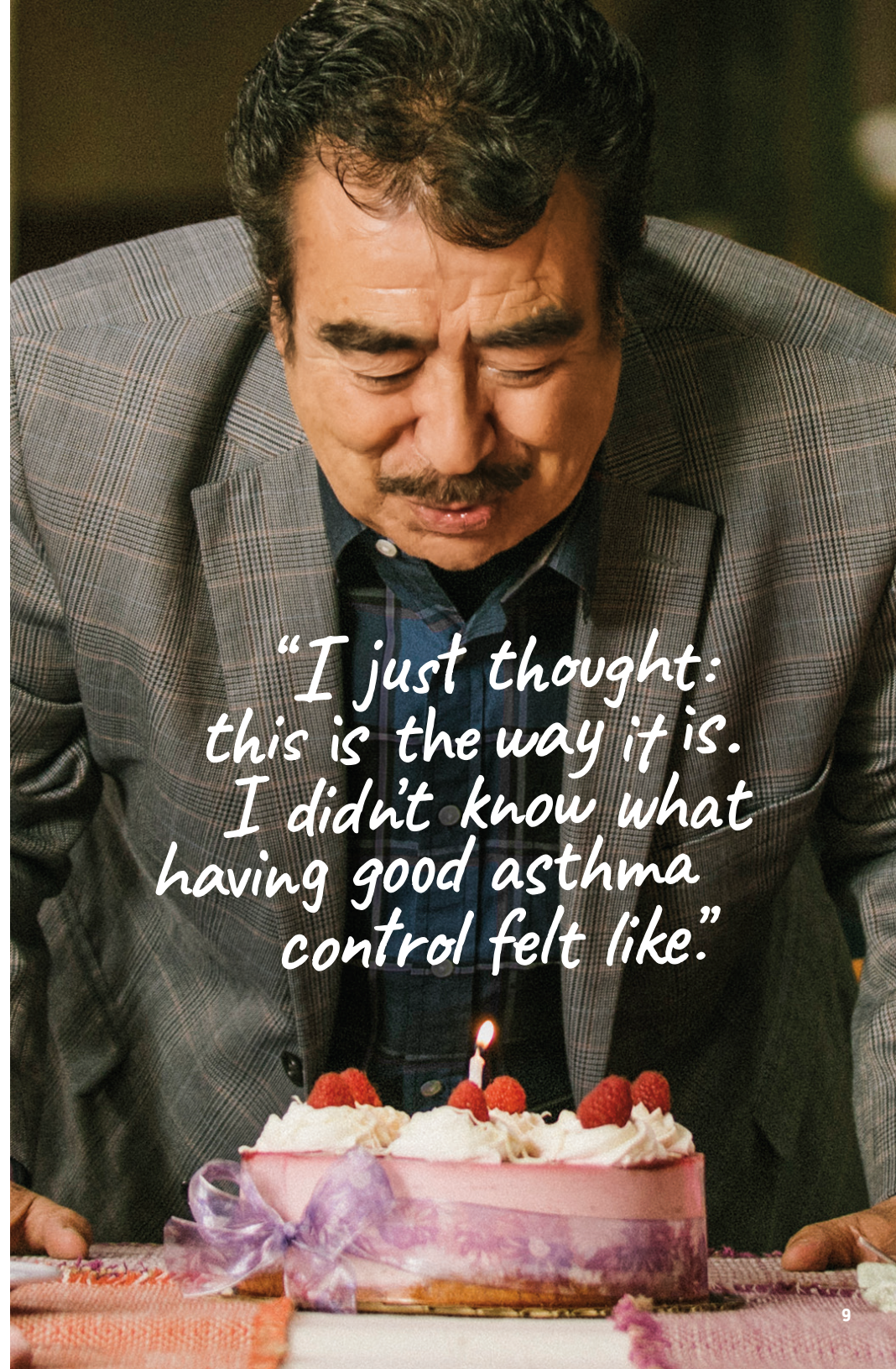
WHAT IS TYPE 2 ASTHMA?

New advances in asthma science confirm there are many types of asthma—and it's important to know your type.

A specific kind of inflammation found deep within your lungs called Type 2 inflammation can cause two of the most common asthma types: “eosinophilic” and “allergic.” **And asthma related to Type 2 inflammation is now known as Type 2 asthma.**

Type 2 asthma is often associated with other Type 2 inflammatory diseases such as nasal polyps, allergies, sinus infections, and eczema.

Knowing your asthma type may bring a new understanding to how you live with your severe asthma. And staying up-to-date with current asthma science may help you and your doctor manage your severe asthma more effectively.



*“I just thought:
this is the way it is.
I didn't know what
having good asthma
control felt like.”*

TALK WITH YOUR DOCTOR. *MAKE A PLAN TODAY.*

Being proactive about managing your asthma can lead to better outcomes and improved quality of life. This includes creating an Asthma Management Plan with your doctor, monitoring your symptoms, staying up-to-date about the latest asthma science, and taking all medications as prescribed by your doctor.

It's also important to be honest with your doctor, and here's why: an open conversation may positively influence the management of your asthma and help improve how you feel on a daily basis.

Use the short survey on the following page to get an open conversation started with your doctor.

FIND OUT HOW WELL CONTROLLED YOUR ASTHMA REALLY IS.

Complete this survey and share with your doctor.

- 01 You have asthma symptoms more than twice a week.
 Yes No
- 02 You have asthma symptoms that wake you up at night.
 Yes No
- 03 You use rescue (reliever) medications more than twice a week.
 Yes No
- 04 Your asthma symptoms are restricting your daily activity.
 Yes No
- 05 Do you learn to live with the anxiety or depression that naturally occurs from attacks?
 Yes No
- 06 Which best describes your outlook on asthma management?
 I'm willing to do whatever it takes to feel better.
 I often wonder if there are any other things that could help me.
 I don't know how to feel about what I'm doing to manage my asthma.

Rethink Your Asthma

To access
Breathe With Ease Website:



Reference:

1. Sally E. Wenzel et al, Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp 1-4, Jul 2016
2. K.F. Rabe et al, Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
3. David Price et al, Asthma control and management in 8,000 European patients: the REcognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey HYPERLINK "<http://www.nature.com/nripcrm> All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/nripcrm All rights reserved 2055-1010/14
4. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. NIH Publication Number 08-5846 October 2007
5. Si-Ling Loo, Peter A. B. Wark et al, REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016, 5 [F1000 Faculty Rev]2052 [doi:10.12688/f1000research.9236.1]
6. The Global Asthma Report 2018. HYPERLINK "<http://www.globalasthma-network.org>" www.globalasthma-network.org
7. Namita A. Gandhi et al, Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease, doi:10.1038/nrc4624 Published online 16 October 2015 HYPERLINK "<http://www.nature.com/reviews/drugdisc>" www.nature.com/reviews/drugdisc
8. Heinz Fehrenbach et al, Airway remodeling in asthma: what really matters, DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
9. National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007 <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf>

sanofi

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product/technical complaints, kindly contact quality@greatergulf@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL Toll Free Number; For all Gulf Countries +971 565776791 or email: medical-information.gulf@sanofi.com

To report an adverse event please call: +971 56747001 or email: Gulf.Pharmacovigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers (JLT), DMCC, PO Box 53899, Dubai, UAE | Tel.: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

أعد تفكيرك حول مرض الربو

كيفية التحكم
في الربو

سلسلة من ٥ مواضيع تساعدك
في كيفية إدارة مرض الربو.

"أعتقد أنني قد نجحت
تماماً في التحكم في مرض
الربو، أليس كذلك؟"

ربما حان الوقت لأن تعيد تفكيرك حول مرض الربو: فهل هو بالفعل أصبح تحت السيطرة؟

الملايين من الناس يتعايشون مع أعراض الربو ويعتبرونها جزءاً من حياتهم اليومية وأمرأً طبيعياً.

وبما أنك قد عانيت من هذه الحالة لعدة سنوات، فأنت ترى بأنك قد تحكمت في المرض تماماً.

ولكن إذا كانت أعراض المرض تمنعك من إنجاز أنشطتك المختلفة بل والأسوأ من ذلك، غير خطتك - فقد حان الوقت لإعادة التفكير بجدية في كل ما تعرفه عن مرض الربو.

هنا الحقيقة: مرض الربو يظل بالجسم، وقد يؤدي إلى حدوث تلف دائم بالرئة. لذا من المهم التحدث إلى طبيبك والتعرف على المرض من خلال فهم جديد. فالعلم يتطور وقد آن الأوان لتعيد تفكيرك فيما تعرفه عن كيفية التحكم في الربو.



هل تعلم؟

قد يتعامل المصابون بالربو مع بعض المفاهيم الخاطئة حول مدى خطورة حالتهم، وبالتالي قد تسوء إدارتهم لأعراض المرض.

"يرهقني صعود عتبات السلم بسبب الربو، لكنه أصبح اليوم أمراً طبيعياً بالنسبة لي."

هل تتحكم في مرض الربو؟ أم هو الذي يتحكم فيك؟

هناك أربعة مكونات أساسية للعناية بمرضى الربو لابد من معرفتها من أجل التحكم في أعراض المرض وإدارته بصورة جيدة. من الأفضل أن تبادر باستشارة طبيبك إذا كان لديك أي استفسارات حول المرض.

« قيم وراقب حالة الربو: تحدث إلى طبيبك حول شدة الأعراض ومدى استجابتك للعلاج.

« اطلع على آخر مستجدات مرض الربو: تعاون مع فريق الرعاية الخاص بك لإنشاء خطة مفيدة، وتعلم مهارات الإدارة الذاتية.

« تحديد العوامل المؤثرة: كن ملماً بالعوامل الشخصية أو البيئية المؤثرة وكيفية تجنبها.

« استخدم الأدوية حسب التعليمات: اتبع جدولك اليومي الخاص بتناول الأدوية طويلة المدى، للتحكم في الربو والحفاظ على مستوياته.

حقائق تساعدك في تغيير نظرتك
في التحكم بمرض الربو:

أكثر من

79%

من مرضى الربو يبالغون في تقدير
مستوى سيطرتهم على المرض.³

61%

ممن يشكون من تكرار أعراض
الربو نهائياً لا يزالون يصفون مستوى
تحكمهم في المرض بدرجة جيد
وجيد جداً.³

59%

من مرضى الربو يقومون بزيارات
متكررة للطبيب على الرغم من أنهم
يصفون مستوى تحكمهم في المرض
بدرجة جيد وجيد جداً.³

”لم أَعِشْهُ مَعَهُ قَبْلَ إِحْسَاسِهِ
حَقِيقِيًّا لِلتَّحَلُّمِ فِي الرِّبْوِ كَمَا
أَعِيشُهُ الْيَوْمَ.“

علامات تدل على عدم استقرار حالة الربو لديك

هل تواجه أيًا من الحالات
التالية؟

« ترهقك أعراض الربو أكثر من
مرتين في الأسبوع.

« تستيقظ من النوم ليلاً بسبب
المرض مرتين في الأسبوع على
الأقل.

« تستخدم أدوية الربو المنقذة
(جهاز الاستنشاق) أكثر من مرتين
في الأسبوع.

« تمنعك أعراض المرض من
ممارسة أنشطتك.

إن كنت تعاني من أي من الحالات
أعلاه، استشر طبيبك لمعرفة
ما إذا كان هناك أي شيء آخر
يمكنك القيام به لإدارة حالتك
المرضية بشكل أفضل.

كيف يمكن للربو أن يؤثر على حياتك؟

من المهم معرفة أن الربو هو حالة طويلة الأجل قد يتسبب فيها مصدران مختلفان هما المؤثرات الخارجية كدخان التبغ والغبار والمواد الكيميائية وحبوب اللقاح، والمؤثرات الداخلية التي تشمل إحدى أنواع التهابات الشعب الهوائية المزمنة.

كن أميناً مع نفسك. فإذا كان الربو يجعلك عاجزاً عن القيام بالمهام أدناه (حتى إذا كنت متعايشاً معه)، فقد حان الوقت للتحدث مع طبيبك:

- « صعود الدُرج
- « النوم ليلاً
- « امتلاك الحيوانات الأليفة
- « الجلوس مع أناس مدخنين
- « الشعور بالاستقلالية
- « أداء عملك بصورة جيدة
- « مباشرة الأعمال المنزلية
- « الاعتناء بالأطفال
- « الخروج من المنزل
- « ركوب القطار أو الحافلة
- « ممارسة الرياضة بانتظام
- « المعاناة حين الخروج في الهواء الطلق

تعرف على المسببات التي تمنعك من التحكم في المرض.

ما هي العوامل التي تعيق التحكم في مرض الربو؟ أطلع على ما يلي وتحقق ما إذا كنت على علم بهذه المعوقات الشائعة:

- « تصوراتك حول ما إذا كان هناك تحكم فعلي في الربو أم لا.
- « تقوم بمعالجة الربو فقط عندما تواجه الأعراض وتنسى أن هذا المرض هو حالة مزمنة.
- « استخدام جهاز الاستنشاق بصورة غير صحيحة وهي المشكلة الأكثر شيوعاً، وقد تزداد سوءاً كلما زادت أخطاء استعمال هذا الجهاز.
- « الالتزام غير الدقيق - يصبح العلاج مفيداً فقط إذا كنت تتناوله حسب إرشادات الطبيب.
- « يمكن أن يؤدي الاستخدام المنتظم أو المفرط لأجهزة الاستنشاق، والمعروف أيضاً باسم الأدوية المنقذة، إلى خفض فعاليتها وزيادة الآثار الجانبية الضارة.
- « يمكن أن يعيقك الشعور بالقلق والاكتئاب عن التدبير الاستباقي لمرض الربو.
- « حدوث آثار جانبية جراء الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب.

"توصلت إلى الحقيقة
الآن بتفكير سليم. يظل
الربو دائماً هو مشكلة
تخصني وحدي."

طبيبك هو من
يقرر مستوى
حالتك مع الربو،
حادةً كانت أم
معتدلة.

إن الاعتراف بعدم استقرار حالة الربو
حسبما يُفترض يشكّل خطوة أولى هامة.

وسواء كنت ترى أن حالتك مستقرة
أو غير مستقرة، أو أصبحت أعراض
المرض جزءاً من حياتك اليومية،
فأنت بحاجة إلى التحدث إلى طبيبك.



هل تعلم؟

أن ٥٠٪ من مرضى الربو ممن
يفيدون باستمرار الأعراض يرون
أنهم يسيطرون على المرض
بصورة كاملة أو جيدة.

فهم طبيعة مرض الربو هو أول خطوة للتحكم فيه.

يفيدك التواصل مع طبيبك في الاطلاع على آخر الأبحاث في هذا الخصوص، ومناقشة التأثير الحقيقي للربو على حياتك.

للوصول إلى موقع **تنفس ع راحتك** :



العدد ٥٠٥
واكب الجديد في عالم الربو



العدد ٤٠٤
التخطيط للتحكم في الربو



العدد ٣٠٣
تحدث إلى طبيبك



العدد ٢٠٢
تعرف على نوع الربو لديك



العدد ١٠١
كيفية التحكم في الربو

References :

1. Sally E. Wenzel et al, Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp1-4, Jul 2016
2. K.F. Rabe et al, Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
3. David Price et al, Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey HYPERLINK "http://www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
4. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, NIH Publication Number 08-5846 October 2007
5. Su-Ling Lo, Peter A. B. Wark et al, REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016, 51F1000 Faculty Rev|2052 |doi:10.12688/1000research.9236.1
6. The Global Asthma Report 2018 HYPERLINK "http://www.globalasthma.net/work.org" www.globalasthma.net/work.org
7. Namita A. Gandhi et al, Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease, doi:10.1038/nrd4624 Published online 16 October 2015 HYPERLINK "http://www.nature.com/reviews/drugdisc" www.nature.com/reviews/drugdisc
8. Heinz Fehrenbach et al, Airway remodeling in asthma: what really matters, DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
9. National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007 http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf

أعد تفكيرك حول مرض الربو

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product technical complaints, kindly contact qualitycreateregulf@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL Toll Free Number, For all Gulf Countries +971 56576791 or email: medical-information.gulf@sanofi.com

To report an adverse events please call: +971 561747001 or email: Gulf.Pharmacovigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers [JLT], DMCC, PO Box 53899, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

sanofi

Rethink Your Asthma

001

UNDERSTANDING
ASTHMA CONTROL

A SERIES OF 5 ISSUES TO HELP YOU
MANAGE YOUR SEVERE ASTHMA

*“I think my
asthma is
controlled...
but is it really?”*



“It’s hard taking the stairs with my asthma, but that’s normal for me.”

IT MAY BE TIME TO RETHINK YOUR ASTHMA: IS IT *REALLY* UNDER CONTROL?

Millions live with asthma symptoms as part of everyday life and have accepted them as “normal.”

And because you may have experienced this condition for many years, you might think you’ve got your asthma under control.

Whether you think your asthma is in control or not, if your symptoms keep you from doing the things you want to do—and even worse, keep coming back—it may be time to talk to your doctor and learn more about the new understanding of asthma.

The fact is, science is moving forward and it’s time to rethink what you know about asthma control.



DID YOU KNOW?

People living with asthma may have misconceptions about the severity of their condition, which can lead to mismanagement of asthma symptoms.

ARE YOU MANAGING YOUR ASTHMA? OR IS YOUR ASTHMA MANAGING YOU?

Learning how to manage and control your symptoms requires four key components of care. Check below to begin to more successfully manage your asthma. And as always, if you have questions ask your doctor.

- » Assess and monitor your asthma: talk to your doctor about the severity of your symptoms and responsiveness to your treatment.
- » Stay up-to-date with asthma education: work with your Care Team to create a plan and learn self-management skills.
- » Identify your triggers: understand your personal or environmental triggers and how to avoid them.
- » Use medications as prescribed: follow your schedule of daily or long-term medication to achieve and maintain control of your asthma.

FACTS TO HELP YOU RETHINK YOUR ASTHMA CONTROL:

More than

79%

of people living with asthma overestimate their level of control.³

71%

of those who experience frequent daytime asthma symptoms still describe their level of control as good/very good.³

59%

of asthma patients report ER visits even though they describe their level of control as good/very good.³

SIGNS THAT YOUR ASTHMA IS NOT WELL CONTROLLED.

Do you experience any of the following?

- » You have significant asthma symptoms more than twice a week.
- » Your asthma wakes you up from sleep at least twice a week.
- » You use your asthma rescue [reliever] medications more than twice a week.
- » Your asthma symptoms restrict your activities.

If you experience any of the conditions above, talk to your doctor to see if there's anything else you can do to better manage your asthma.

“I didn't really know what asthma control felt like.”



KNOW THE BARRIERS TO CONTROL.

What are the factors that make it difficult to achieve control of your asthma? Check the below and see if you identify with these common barriers:

- » Your own perceptions of whether your asthma is controlled or not.
- » You treat your asthma only when you experience symptoms and forget that asthma is a chronic condition.
- » Incorrect inhaler technique—The most common problem, and can worsen as the number of mistakes with your technique increases.
- » Inconsistent adherence—Treatment is effective only if you take medications as prescribed.
- » Regular or overuse of rescue inhalers, also known as reliever medications, can result in decreased effectiveness and an increase in adverse side effects.
- » Anxiety and depression can get in the way of proactively managing your severe asthma.
- » Side effects from prescribed medication.

HOW DOES ASTHMA IMPACT YOUR LIFE?

It's important to remember that asthma is a long-term condition that can be caused by two different sources. External triggers can include tobacco smoke, dust, chemicals, and pollen. Internal triggers can be a specific type of chronic inflammation in the airways.

Be honest with yourself. If your asthma makes it difficult to do the following (even if you've learned to live with it) it's time to talk to your doctor:

- » Climbing stairs
- » Sleeping at night
- » Owning pets
- » Being around smokers
- » Feeling independent
- » Doing your job well
- » Doing household chores
- » Keeping up with kids
- » Leaving your home
- » Catching the train or bus
- » Exercising regularly
- » Experiencing the outdoors

“I just thought:
this is the way it is.
My asthma will
always be my
problem.”



ONLY YOUR DOCTOR CAN TELL YOU HOW SEVERE YOUR ASTHMA IS.

Acknowledging that your asthma is not well controlled is an important first step.

Whether you believe your asthma is well controlled or not, if you're experiencing asthma symptoms as part of everyday life, it's important to talk to your doctor.



DID YOU KNOW?

Up to 50% of people living with asthma who report persistent symptoms also consider their asthma to be completely or well controlled.

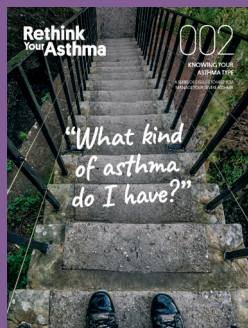
CONTROL STARTS WITH UNDERSTANDING ASTHMA.

Keeping in touch with your doctor can help you stay up-to-date on the latest research and discuss how your asthma is truly impacting your life.

To access **Breathe With Ease** Website:



ISSUE 001
UNDERSTANDING
ASTHMA CONTROL



ISSUE 002
KNOWING YOUR
ASTHMA TYPE



ISSUE 003
TALKING WITH
YOUR DOCTOR



ISSUE 004
PLANNING FOR
ASTHMA CONTROL



ISSUE 005
STAYING
ON TRACK

References:

- Sally E. Wenzel et al. Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp1-4, Jul 2016
- K.F. Rabe et al. Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
- David Price et al. Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey HYPERLINK "http://www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
- Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. NIH Publication Number 08-5846 October 2007
- Su-Ling Loo, Peter A. B. Wark et al. REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016. 51F1000 Faculty Rev|2052 |doi:10.12688/1000research.9236.1
- The Global Asthma Report 2018 HYPERLINK "http://www.globalasthma.net/work.org" www.globalasthma.net/work.org
- Namita A. Gandhi et al. Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease. doi:10.1038/nrd4624 Published online 16 October 2015 HYPERLINK "http://www.nature.com/reviews/drugdisc" www.nature.com/reviews/drugdisc
- Heinz Fehrenbach et al. Airway remodeling in asthma: what really matters. DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
- National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007 <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf>

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product technical complaints, kindly contact quality.creatergulf@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL toll free number, for all Gulf Countries +971 565776791 or email: medical.information.gulf@sanofi.com

To report an adverse event please call: +971 56747001 or email: Gulf.Pharmaco.vigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers (JLT), DMCC, P.O. Box 53699, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

sanofi

**Rethink
Your Asthma**

أعد تفكيرك حول مرض الربو

تعرف على نوع مرض
الربو لديك

سلسلة من ٥ مواضيع تساعدك
في كيفية إدارة مرض الربو.

"أي نوع من
أمراض الربو
أعاني منه؟"



"يملّني مشاهدة
العالم، لكّ لا أعتقد
أن بإمكانني الاستمتاع
بالأشياء عندما لا أكون
بصحة جيدة."

لماذا من
المهم
معرفة نوع
الربو لديك؟

لا يوجد شيء مثير للاهتمام أكثر
من مرض الربو، وهو مرض له عدة
أنواع لا تتشابه فيما بينها.

هناك عدة أسباب للإصابة بمرض الربو،
كما أن أعراض المرض تتفاوت من
مريض إلى آخر.

ولأولئك الذين يعانون من الربو الحاد،
هناك أخبار سعيدة. فقد أفادت آخر
الأبحاث العلمية عن مرض الربو
أن التهاب النوع الثاني يعتبر سبباً
رئيسياً في الإصابة بمرض الربو الحاد
والمستمر لدى بعض المرضى. مما
يتطلب معه اتباع نهج إدارة مختلف.



هل تعلم؟

أن التهاب النوع الثاني يصيب حوالي
٧٠-٥٠٪ من البالغين الذين يعانون
من مرض الربو.

إلى أي مدى تتحكم في مرض الربو؟

هل تواجه أياً من الحالات التالية؟

« ترهقك أعراض الربو أكثر من مرتين
في الأسبوع.

« تستيقظ من النوم ليلاً بسبب أعراض
المرض.

« تستخدم أدوية الربو المنقذة (جهاز
الاستنشاق) أكثر من مرتين في
الأسبوع.

« تمنعك أعراض المرض من ممارسة
أنشطتك.

كن أميناً مع نفسك، فتلک
خطوة أولى وهامة لبدء حوار
جديد ومفيد مع طبيبك.

"الأوقات التي أعاني فيها
من الربو تؤثر على شؤون
حياتي الأخرى."

كيف يبدو لك الأمر عندما يتعين عليك أن تعيش مع نوبة ربو حادة؟

قد تؤثر عملية التعايش مع أنواع الربو الوخيمة على حياة الناس من عدة زوايا. هل أنت ضمن إحدى الفئات أدناه؟ إن كان الأمر كذلك، فمن المهم التحدث إلى طبيبك.

« يفيد 97% من المصابين بالربو الحاد غير المنضبط أن أعراضهم تحد من مهامهم اليومية.

« 83% من المصابين بالمرض يؤكدون أن الربو الحاد غير المنضبط يؤثر على علاقاتهم الشخصية.

« أكثر من 30% ممن يعانون من الربو الحاد غير المنضبط يقولون إنهم عانوا من الاكتئاب لأن أعراضهم ليست خاضعة للتحكم الجيد.



هل تعلم؟

يفيد 50% من المصابين بالربو بمعاناتهم مع أعراض المرض الشديدة، وأن هناك إمكانية لديهم في التحكم في المرض تماماً.

"أدرت تماماً الآن مدى خطورة مرض الربو."



الإدارة الجيدة للربو تبدأ بمعرفتك بنوع
مرض الربو لديك.

٣٣٩
مليون

شخص يعانون من مرض الربو حول
العالم.^٦

يصل إلى
١٧٧
مليون

شخص لديهم مرض الربو من
النوع الثاني.^٦

ما هو مرض الربو من النوع الثاني؟

ترتبط العديد من أنواع الربو بنوع خاص
من الالتهابات التي تصيب الرئتين من
العمق، ويُطلق عليه التهاب النوع الثاني
ويتسبب في حدوث نوعين من أكثر أنواع
الربو شيوعاً وهما "الربو اليوزيني" و"الربو
الأرجي". ويُعرف الربو المرتبط بالتهاب
النوع الثاني بربو النوع الثاني.



هل تعلم؟

يرتبط الربو من النوع ٢ في الغالب
بأمراض التهابية من النوع
الثاني كالزوائد اللحمية الأنفية
والحساسية والتهابات الجيوب
الأنفية والأكزيما.

٤ أهداف رئيسية وراء التحكم في مرض الربو.

إن طرح الأسئلة حول الفهم الجديد لأنواع الربو - بما في ذلك الربو من النوع الثاني - قد يزودك بفكرة جديدة وجيدة حول كيفية التعايش مع المرض. كما أن التعامل مع أدوات من شاكلة مراقبة الأعراض، والاحتفاظ بقائمة للمؤثرات الشخصية، وابتكار خطة لإدارة المرض مع طبيبك، تعتبر جميعها خطوات جيدة تساعدك في تحقيق أهدافك المشتركة:

- « الحد من شدة و عدد تكرار نوبات الربو.
- « تخفيف حدة الأعراض لتحسين جودة حياتك.
- « تقليل استخدام الأدوية الستيرويد عن طريق الفم.
- « تحسين التنفس (أو وظيفة الرئة)».

"بقدر ما أعرف الله عنه
الربو بقدر ما أساعد نفسي
في التحكم فيه."

هل تعرف نوع الربو الذي تعاني منه؟

تواصل مع طبيبك يساعدك في الاطلاع على أحدث المعلومات حول أنواع الربو، بما في ذلك الربو من النوع الثاني.

للوصول إلى موقع **تنفس راحتك** :



العدد ٥٠٥
واكب الجديد في
عالم الربو



العدد ٤٠٤
التخطيط للتحكم
في الربو



العدد ٣٠٣
تحدث إلى طبيبك



العدد ٢٠٢
تعرف على نوع الربو
ليك



العدد ١٠١
كيفية التحكم
في الربو

References:

1. Sally E. Wenzel et al, Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp 1-4, Jul 2016
2. K.F. Rabe et al, Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
3. David Price et al, Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey HYPERLINK "http://www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
4. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, NIH Publication Number 08-5846 October 2007
5. Su-Ling Lo, Peter A. B. Wark et al, REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016, 51F1000 Faculty (Rev) 2052 [doi:10.12688/1000research.9236.1]
6. The Global Asthma Report 2018 HYPERLINK "http://www.globalasthma.net/work" www.globalasthma.net/work.org
7. Namita A. Gandhi et al, Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease, doi:10.1038/nrc4624 Published online 16 October 2015 HYPERLINK "http://www.nature.com/reviews/drugdisc" www.nature.com/reviews/drugdisc
8. Heinz Fehrenbacher et al, Airway remodeling in asthma: what really matters, DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
9. National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007 http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf

أعد تفكيرك حول مرض الربو

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product technical complaints, kindly contact qualitycreateregaff@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL Toll Free Number, For all Gulf Countries +971 565776791 or email: medical-information.gulf@sanofi.com

To report an adverse events please call: +971 561747001 or email: Gulf.Pharmacovigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers [JLT], DMCC, PO Box 53899, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

sanofi

Rethink Your Asthma

002

KNOWING YOUR
ASTHMA TYPE

A SERIES OF 5 ISSUES TO HELP YOU
MANAGE YOUR SEVERE ASTHMA

“What kind
of asthma
do I have?”



*“I can watch...
but I can't
experience things
when I'm not well.”*

WHY IT'S IMPORTANT TO KNOW YOUR ASTHMA TYPE.

There is no such thing as “just” asthma; there are many different types of asthma.

It's a fact—not all asthma types are the same. There are multiple causes of asthma, and patients experience symptoms in different degrees.

For those with severe asthma, there's good news. Recent scientific advances in asthma research have identified Type 2 inflammation as a cause of persistent, severe asthma in some patients. This may require a different management approach.



DID YOU KNOW?


Type 2 inflammation occurs in about 50%-70% of adults living with asthma.

HOW WELL-CONTROLLED IS YOUR ASTHMA?

See if you identify with the following:

- » You have asthma symptoms more than twice a week.
- » You have asthma symptoms that wake you up at night.
- » You use rescue [reliever] medications more than twice a week.
- » Your asthma symptoms are restricting your daily activity.

Being honest with yourself could be the start of new kind of conversation between you and your doctor.



“The times my asthma becomes bad affects all the other parts of my life.”

“It finally hit me how serious my asthma really is.”

WHAT'S IT LIKE TO LIVE WITH SEVERE ASTHMA?

Living with some severe asthma types can affect people's lives in so many ways. Do you identify with any of the below? If you do, it's important to talk to your doctor.

- » **97%** of people who live with severe uncontrolled asthma report that their symptoms limit their everyday tasks.
- » **83%** confirm that severe uncontrolled asthma affects their personal relationships.
- » **More than 30%** of people who live with severe uncontrolled asthma say they've experienced depression because their symptoms are not well-controlled.

DID YOU KNOW?

50% of people with asthma reporting severe persistent symptoms also considered their asthma to be completely controlled.



WHAT EXACTLY IS TYPE 2 ASTHMA?

Many types of asthma are associated with inflammation in your lungs. Type 2 inflammation is a specific type of inflammation found deep within your lungs.

Type 2 inflammation can cause two of the most common asthma types: “eosinophilic” and “allergic.” And asthma related to Type 2 inflammation is now known as Type 2 asthma.



DID YOU KNOW?

Type 2 asthma is often associated with other Type 2 inflammatory diseases such as nasal polyps, allergies, sinus infections, and eczema.


GOOD ASTHMA MANAGEMENT BEGINS WITH KNOWING YOUR ASTHMA TYPE.

339 Million

people with asthma worldwide⁶

Up to 167 Million

people live with Type 2 asthma⁶

A person wearing a long, flowing white dress is walking on a sand dune. The scene is captured at sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's shadow is cast on the sand. The background shows the undulating ridges of the dunes under a clear sky.

*“The more I know
about asthma,
the more I can
help myself.”*

4 KEY GOALS OF SEVERE ASTHMA CONTROL.

Asking questions about the new understanding of asthma types—including knowing about Type 2 asthma—may bring a new perspective to how you live with asthma. And using tools like monitoring your symptoms, keeping a list of personal triggers, and creating an Asthma Management Plan with your doctor are good steps toward achieving your shared goals:

- » Reducing the frequency and severity of asthma attacks.
- » Reducing symptoms to improve your quality of life.
- » Reducing the use of oral steroid medicines.
- » Improving breathing [or “lung function”].

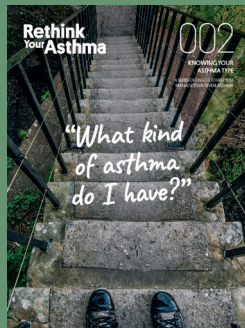
DO YOU KNOW YOUR ASTHMA TYPE?

Keeping in touch with your doctor can help you stay up-to-date about the new understanding of asthma types, including Type 2 asthma.

To access **Breathe With Ease** Website:



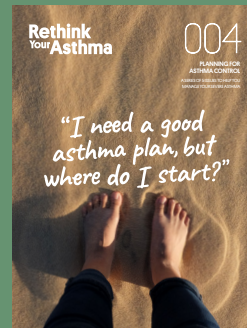
ISSUE 001
UNDERSTANDING
ASTHMA CONTROL



ISSUE 002
KNOWING YOUR
ASTHMA TYPE



ISSUE 003
TALKING WITH
YOUR DOCTOR



ISSUE 004
PLANNING FOR
ASTHMA CONTROL



ISSUE 005
STAYING
ON TRACK

References:

1. Sally E. Wenzel et al. Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond. *Am J Respir Cell Mol Biol* Vol 55, Iss 1, pp 1-4, Jul 2016
2. K.F. Rabe et al. Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study. *Eur Respir J* 2000; 16: 802-807.
3. David Price et al. Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey. *HYPERLINK* <http://www.nature.com/npjpcrm> All rights reserved 2055-1010/14/ www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
4. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. NIH Publication Number 08-5846 October 2007
5. Su-Ling Luo, Peter A. B. Wark et al. Review: Recent advances in understanding and managing asthma. *23 Aug 2016*. *51F1000 Faculty Rev* 2052 [doi:10.12688/1000research.9236.1]
6. The Global Asthma Report 2018. *HYPERLINK* <http://www.globalasthma.net/work.org> www.globalasthma.net/work.org
7. Namita A. Gandhi et al. Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease. doi:10.1038/nrd4624 Published online 16 October 2015. *HYPERLINK* <http://www.nature.com/reviews/drugdisc> www.nature.com/reviews/drugdisc
8. Heinz Fehrenbach et al. Airway remodeling in asthma: what really matters. DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
9. National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007 <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf>

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product technical complaints, kindly contact quality.greatergulf@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL toll free number, for all Gulf Countries +971 56776791 or email: medical.information.gulf@sanofi.com

To report an adverse event please call: +971 567747001 or email: Gulf.Pharmaco.vigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers (JLT), DMCC, PO Box 53899, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

sanofi

**Rethink
Your Asthma**

أعد تفكيرك حول مرض الربو

٣

تحدث مع طبيبك

سلسلة من ٥ مواضيع تساعدك
في كيفية إدارة مرض الربو.

"ما هي أفضل طريقة
أعدّ من خلالها
تجربتي مع الربو؟"

موارد تفيدك

إن تعاونك باستمرار مع طبيبك ومناقشة حالتك معه يساعدك في إدارة مرض الربو بشكل أفضل.

كما يمكن لفريق الرعاية الخاص بك أن يبقيك على اطلاع بأحدث أبحاث الربو ويساعدك على فهم المرض بصورة أشمل.

سيفيدونك أيضاً حول كيفية الاستفادة من الموارد الأخرى لوضع خطة جيدة لإدارة الربو، ويشمل ذلك المجتمعات عبر الإنترنت، ومجموعات دعم المرضى، ومختصي الصحة العقلية، من أجل تعزيز التأثير العاطفي تجاه حالتك.



هل تعلم؟

يستسلم الكثير من مصابي الربو لأعراض المرض، ولا يتوقعون أي مساعدة إضافية من الطبيب، مما يحول بينهم وبين الحصول على أفضل علاج لمرضهم.

"معاناتي مع الربو جعلتني
أعيش في عزلة. ولكه
التحدث مع الطبيب
أخرجني من تلك العزلة."

إبدأ النقاش

يرى الكثيرون من مرضى الربو بأن دورهم في اتخاذ قرارات للتحكم في المرض أقل مما يتطلعون، ويتطلع غالبية المرضى إلى تجربة أكثر تعاوناً مع الطبيب.

من المهم أن تكون صادقاً مع طبيبك إذا كانت لديك رغبة في تحسين إدارتك للمرض، فالحوار المفتوح قد يؤدي إلى نتائج إيجابية، ونظراً لعدم وجود شخصين مصابين بالربو من نفس النوع، فإن التحدث إلى طبيبك وطرح أسئلة حول المرض أمر مهم للغاية لتحقيق نتيجة أفضل.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعدك:

« أي نوع من الربو لدي؟ »

« هل يمكن لتغيير نمط الحياة أن يساعد في جعل خطة إدارة الربو أكثر فعالية؟ »

« ما هي العوامل التي يمكن أن تتسبب في ظهور أعراض المرض ضمن بيئتي؟ »

« هل هناك مجموعات دعم للأشخاص الذين يعانون من الربو؟ »

« هل يجب علي الاحتفاظ بأحدى المجلات المتخصصة لمتابعة ما يستجد عن أعراض المرض؟ »

"مه المفيد التحدث مع
الطبيب عنه لك صغيرة
وكبيرة حول مرض الربو."

قيامك بخطة عمل فردية يمكن أن
يساعدك في التحكم في الربو.

٩٠%

من المصابين بالربو ممن تعاملوا مع
تلك الخطة وصفوها بالمفيدة.^{4,6}

فقط
٢٨%

من المصابين بالربو ناقشوا تلك
الخطة مع أخصائي الرعاية الصحية.^{4,6}

تغيير طفيف قد يُحدث فرقاً.

تواصلك مع طبيبك يجعلك على اطلاع
مستمر بحالتك مع الربو، ويساعدك
في إدارة العوامل المؤثرة في المرض
والأعراض بشكل أفضل. قليل من
الجهود قد تؤثر إيجاباً على جودة حياتك.



هل تعلم؟

تشير الدراسات إلى وجود فجوة
في الإدراك بين المرضى والأطباء
حول مرض الربو ورعاية المصابين
به. لذا فمن المهم للغاية إجراء
محادثة مفتوحة مع فريق الرعاية
الصحية بأكمله.

"اكتشفت كم هو رائع وهام الشعور
يا حساسه الآخريه تجاهك."

دعم من أجلك.

إن معاشة حالة مزمنة كالربو قد
يصيب الفرد بالخوف والقلق، كما أن
جودة الحياة تقل بكثير حين العجز عن
التحكم في المرض، مقارنة بأولئك الذين
يتحكمون فيه بشكل جيد.

لذا من المهم أن تعرف أنك لست وحدك
فيما يخص إدارة الربو.

تواصل مع أفراد عائلتك ممن
لديهم تجربة مباشرة مثل حالتك،
وانضم إلى مجموعات الدعم التي
يمكن أن تساعدك في تعزيز ثققتك
بنفسك.



"أحاول أن أبدو الله قناعةً
حول ما أشاهده، وأفعله،
وعلى وجه الخصوص ما
أشعر به."

متى تشعر بأن حياتك "عادية"؟

قد يؤدي تكرار وشدة الاضطرابات والأعراض الأخرى إلى الحد من قدرتك على التواصل اجتماعياً وممارسة أنشطتك المختلفة. ويشكل اهتمامك بتحسين هاتين الوضعيتين أساساً لحوار قيم مع طبيبك.

منذ آخر زيارة قمت بها للطبيب:

- « هل تعاني من أعراض الربو أكثر من مرتين في الأسبوع؟
- « هل تلاحظ أي تغييرات في أعراض الربو؟
- « هل تستيقظ بالليل بسبب أعراض المرض؟
- « هل لديك أي مخاوف بشأن أدويةك الحالية للربو بحسب وصفها؟
- « هل تستخدم جهاز الاستنشاق مرتين أو أكثر في اليوم؟
- « هل الربو يحد من أنشطتك في العمل أو المدرسة أو المنزل؟
- « هل زرت طبيب الطوارئ خلال العام الماضي بسبب نوبة الربو؟

التحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك هو أفضل وسيلة للتحكم أكثر في المرض.

تفيد المحادثات الشفافة مع طبيبك واستخدام موارد الدعم المتاحة في تحسين إدارتك لمرض الربو.

للوصول إلى موقع **تنفس ع راحتك** :



العدد ٥٠٥
واكب الجديد في عالم الربو



العدد ٤٠٤
التخطيط للتحكم في الربو



العدد ٣٠٣
تحدث إلى طبيبك



العدد ٢٠٢
تعرف على نوع الربو لديك



العدد ١٠١
كيفية التحكم في الربو

References :

1. Sally E. Wenzel et al. Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp1-4, Jul 2016
2. K.F. Rabe et al. Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
3. David Price et al. Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey. HYPERLINK "http://www.nature.com/npcjpcrm All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/npcjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
4. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. NIH Publication Number 08-5846 October 2007
5. Su-Ling Lo, Peter A. B. Wark et al. REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016. 51F1000 Faculty Rev|2052 [doi:10.12688/1000research.9236.1]
6. The Global Asthma Report 2018. HYPERLINK "http://www.globalasthma.net/work" or "www.globalasthma.net/work.org"
7. Namita A. Gandhi et al. Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease. doi:10.1038/nrd4624 Published online 16 October 2015. HYPERLINK "http://www.nature.com/reviews/drugdisc" www.nature.com/reviews/drugdisc
8. Heinz Fehrenbach et al. Airway remodeling in asthma: what really matters. DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
9. National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007. http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf

أعد تفكيرك حول مرض الربو

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product technical complaints, kindly contact qualitycreateregaff@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL Toll Free Number, For all Gulf Countries +971 565776791 or email: medical-information.gulf@sanofi.com

To report an adverse events please call: +971 561747001 or email: Gulf.Pharmacovigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers (JLT), DMCC, PO Box 53899, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

sanofi


Rethink Your Asthma

003

TALKING WITH
YOUR DOCTOR

A SERIES OF 5 ISSUES TO HELP YOU
MANAGE YOUR SEVERE ASTHMA

*“What’s the best
way to talk about
my asthma?”*



*“Living with
asthma makes
me feel so alone.
Talking helps
me feel less
isolated.”*

IDENTIFYING ALL YOUR RESOURCES.

**Working with your doctor
and maintaining an ongoing
dialogue can help you better
manage your asthma.**

Your Care Team can keep you up-to-date about the latest asthma research and help you better understand your asthma.

They can also point you to other resources that can help with your Asthma Management Plan, including online communities, patient support groups, and mental health professionals to help manage the emotional impact of your condition.

DID YOU KNOW?

Many people with asthma accept their symptoms and do not expect additional help from their doctor, which can prevent them from getting optimal asthma management.



START THE CONVERSATION.

Many people living with asthma feel they have a less active role in management decisions than they would prefer, with the majority of patients wanting to have a more collaborative experience with their doctor.

It's important to be honest with your doctor if you feel this way, because an open dialogue may positively influence the management of your asthma. And because no two people have the same kind of asthma, talking to your doctor and asking questions about your asthma is so important to achieving a better outcome.

Here are some questions that could help:

- » What kind of asthma do I have?
- » Can lifestyle changes help make my asthma management plan more effective?
- » What things in my environment are triggering my symptoms?
- » Are there support groups for people living with asthma?
- » Should I keep a journal to track my symptoms?



“It helps to talk with my doctor about the whats and the whys.”

A LITTLE CHANGE COULD MAKE A *BIG* DIFFERENCE.

Staying in touch with your doctor can keep you up-to-date with your asthma and help you better manage your triggers and symptoms. As a result, you can make simple shifts to positively impact your quality of life.



DID YOU KNOW?

Studies show that there is a perception gap between patients and doctors about their asthma and their asthma care. That's why it's so important to have an open conversation with your entire Care Team.

A PERSONALIZED ASTHMA
ACTION PLAN (PAAP) CAN HELP
YOU CONTROL YOUR ASTHMA:

90%

of people living with asthma who use a PAAP describe it as useful. ^{4,6}

Only 28%

of people living with asthma have discussed a PAAP with their health care professional. ^{4,6}



“I’ve learned how important it is to feel surrounded by support.”

SUPPORT IS HERE FOR YOU.

Living with a chronic condition like asthma can create fear and anxiety. And quality of life is significantly lower with uncontrolled asthma than among those whose asthma is well controlled.

That’s why it’s important to remember that you are never alone in managing your asthma.

Staying in touch with family members who have firsthand experience with your condition and reaching out to support groups can help you feel more confident.

WHAT'S YOUR "NORMAL?"

Frequency and intensity of your flare-ups and other symptoms can hinder your ability to be social and active. Keeping track of both can create a foundation for a better conversation with your doctor.

Since your last appointment:

- » Do you experience asthma symptoms more than twice a week?
- » Do you notice any changes in your asthma symptoms?
- » Do your symptoms wake you up at night?
- » Do you have any concerns with your current asthma medications as prescribed?
- » Do you use your rescue inhaler 2 or more times a day?
- » Does your asthma limit what you can do at work, school, or home?
- » In the last year, have you had an emergency visit with a doctor due to asthma?

"I'm trying to be more aware of what I'm seeing, doing, and especially how I'm feeling."



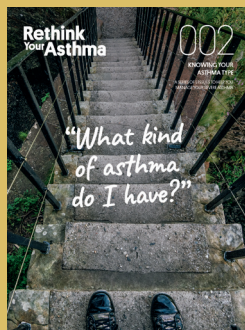
TALKING WITH YOUR CARE TEAM IS THE BEST WAY FORWARD.

Having honest conversations with your doctor and using the support resources available can help you better manage your asthma.

To access **Breathe With Ease** Website:



ISSUE 001
UNDERSTANDING
ASTHMA CONTROL



ISSUE 002
KNOWING YOUR
ASTHMA TYPE



ISSUE 003
TALKING WITH
YOUR DOCTOR



ISSUE 004
PLANNING FOR
ASTHMA CONTROL



ISSUE 005
STAYING
ON TRACK

References:

- Sally E. Wenzel et al. Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp1-4, Jul 2016
- K.F. Rabe et al. Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
- David Price et al. Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey. HYPERLINK "http://www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
- Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. NIH Publication Number 08-5846 October 2007
- Shi-Ling Luo, Peter A. B. Wark et al. REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016. 51F1000 Faculty Rev|2052 [doi:10.12688/1000research.9236.1]
- The Global Asthma Report 2018. HYPERLINK "http://www.globalasthma.net/work" www.globalasthma.net/work
- Namita A. Gandhi et al. Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease. doi:10.1038/nrd4624 Published online 16 October 2015. HYPERLINK "http://www.nature.com/reviews/drugdisc" www.nature.com/reviews/drugdisc
- Heinz Fehrenbach et al. Airway remodeling in asthma: what really matters. DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
- National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007. http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf

Sanofi Greater Gulf MCC

To report any product technical complaints, kindly contact quality.creatergulf@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL toll free number, for all Gulf Countries +971 565776791 or email: medical.information.gulf@sanofi.com

To report an adverse event please call: +971 56747001 or email: Gulf.PharmacoVigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers (JLT), DMCC, P.O. Box 53699, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

sanofi

**Rethink
Your Asthma**

أعد تفكيرك حول مرض الربو

٤

التخطيط للتحكم
في الربو

سلسلة من ٥ مواضيع تساعدك
في كيفية إدارة مرض الربو.

"إنني بحاجة إلى خطة
جيدة للتحكم في الربو،
ولكن من أين أبدأ؟"



حان الوقت لبداية جادة.

على الرغم من أن مرض الربو قد يحد من تواصلك أحياناً مع أفراد عائلتك وأصدقائك وزملائك، إلا أن من المهم أن تعرف أنك لست وحيداً، فوضع خطة جيدة واستشارة الطبيب حول مدى التحكم في المرض قد يكون له تأثير إيجابي.

باتباعك خطة جيدة للتعامل مع الربو ستتجح في إدارة أعراض المرض، وتبتكر عادات إيجابية تدوم مدى الحياة.

بالطبع أنت تعرف مدى أهمية الالتزام بأخذ أدوية الربو في مواعيدها لتتحكم في المرض، حتى في الأيام التي تشعر فيها بتحسن. ستساعدك خطة إدارة الربو على تغطية مختلف الحالات التي يمكنك من خلالها تحقيق النجاح في السيطرة على المرض.

"أشعر بأهمية التحدث
مع طبيبي."



ينتج عن الإدارة الذاتية الناجحة للمرض ما يلي:

٣٦%

تقليل مخاطر دخول المستشفى.^{2,3,6}

٣٢%

تقليل مخاطر زيارات الطبيب غير المجدولة.^{2,3,6}

٢١%

انخفاض في مخاطر فقدان العمل.^{2,3,6}

إدارة حالتك مع الربو بصورة المتكاملة.

إن إنشاء خطة للتعامل مع الربو أمر في غاية الأهمية.

فكلما زادت جهودك في هذا الإطار، كلما مضيت في المسار الصحيح. هناك حيل بسيطة لمساعدتك على تذكر ما يجب عليك القيام به لمواجهة أعراض المرض يوماً بعد يوم. ويشمل ذلك تناول الأدوية وفق تعليمات الطبيب، وعدم تخطي أي من الجرعات (ما لم يوصيك الطبيب بذلك) واستشارة الطبيب إذا ساورتك شكوك حول الجرعات.

والحرص على اتباع نظام غذائي صحي، وأخذ كفايتك من النوم، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليل إجهادك الذي قد يؤدي إلى تقليل أعراض الربو. ستحتاج بالطبع إلى استشارة طبيبك قبل بدء أي نشاط رياضي.



هل تعلم؟

تقنيات الاسترخاء يمكن أن تساعد في تقليل القلق والإجهاد، ومن أمثلة ذلك اليوغا والتنفس العميق والتأمل.

"الربو حالة ملازمة لي،
ولا بد من خطة طويلة
المدى لمواجهتها."

ابتكر خطة لنفسك.

تم تصميم أفضل خطة لإدارة الربو خصيصاً لك، وهي سهلة المتابعة. وسواءً كانت الخطة في شكل قائمة مهام أو ورقة عمل، تأكد من حرصك على تطبيقها عملياً منذ بدايتها وحتى نهايتها. قد تتضمن الخطة ما يلي:

- « الأدوية اليومية التي يصفها الطبيب.
- « الأدوية التي تتناولها فقط إذا تفاقمت الأعراض.
- « العوامل والمؤثرات الشخصية التي تؤثر على المرض.
- « الاحتفاظ بمفكرة يومية تسجل عليها ما تحرز من تقدم في خطتك.
- « الاحتفاظ بأرقام أفراد الأسرة والأصدقاء ومزود الرعاية الصحية للاتصال بهم في حالات الطوارئ.
- « اتباع نظام متابعة شخصي يتم تمييزه بالألوان "الأخضر، والأصفر، والأحمر" للمساعدة في تحديد الأعراض (على سبيل المثال يعني اللون الأخضر أن الأعراض تدار بشكل جيد والأصفر يعني الحاجة إلى مراقبة الأعراض الموجودة، ويعني اللون الأحمر ضرورة الحصول على مساعدة فورية).

هل أنت مختص حالياً برعاية شخص مصاب بالربو؟

بصفتك مقدم رعاية صحية لشخص مصاب بالربو، فمن المهم أن تفهم ما إذا كان الربو خاضعاً للتحكم الجيد أم لا. أما إذا كان المريض يتناولون الأدوية على النحو المنصوص عليه ولكن لا يزالون:

« يعانون من الأعراض أكثر من مرتين في الأسبوع.

« يستخدمون جهاز الاستنشاق مرتين أو أكثر في الأسبوع.

« يستيقظون من النوم بسبب الربو

« يعانون من نوبات الربو التي تتطلب الأمر معها تناول الستيرويد عن طريق الفم أكثر من مرتين خلال السنة.

« يجدون صعوبة في ممارسة نشاطهم الطبيعي.

...فربما لا يكون الربو قد خضع للسيطرة بشكل جيد، مما يعني أهمية استشارتهم لأطبائهم ووضع خطة مشتركة لإدارة الربو.

يجب أن يحمل كل منهم نسخة من تلك الخطة أينما يذهب، ليظل أخصائيو التمريض بالمدارس والمعلمون ومساعدو الرعاية النهارية ومراكز رعاية المسنين وغيرها على دراية بالحالة الراهنة واستعداد لتقديم ما يلزم من مساعدة في حال تعرض أحد أفراد أسرتك لأعراض المرض.

«معاً نتم
جهودنا.»

"كوني أستعد للمرض عبد
خطة محكمة، يجعلني أركز
على حياتي أكثر من تركيزي
على الربو."

٣ خطوات فقط.

كما تعلمون، لا يمكن التنبؤ بما قد تؤول إليه حالتك مع الربو. يجب عليك تجنب كل ما من شأنه أن يقود إلى حدوث نوبة ربو خطيرة. يمكن أن تساعد الخطوات الثلاث أدناه في الاستعداد لأي طارئ والمضي قدماً في تنفيذ خطتك.

« ماذا تود أن تفعل؟ »

حدد النشاط أو الحدث الذي تفكر في تجنبه بسبب مخاوفك من حدوث نوبة الربو.

« لماذا تود أن تفعل ذلك؟ »

فكر في السبب من وراء رغبتك في أن تكون جزءاً من النشاط.

« ماذا عليك فعله كي تكون مستعداً لأي طارئ؟ »

قم بتدوين أي أفكار قد تساعدك في التخطيط لأعراض الربو غير المتوقعة وأنت تمارس نشاطك الرياضي.



هل تعلم؟

أن دمج خطتك في مهامك الشخصية اليومية مثل تنظيف أسنانك أو غسل وجهك أو التأمل أو المشي أو تناول وجبة الإفطار سيساعد في جعل تلك الخطوة جزءاً لا يتجزأ من روتينك اليومي.

ابتكر خطة. تحدث إلى طبيبك.

يمكنك أنت وطبيبك وضع خطة لإدارة الربو لمساعدتك على التركيز أكثر على حياتك، وليس فقط على الربو.

للوصول إلى موقع **تنفس ع راحتك** :



العدد 000
واكب الجديد في عالم الربو



العدد 001
التخطيط للتحكم في الربو



العدد 002
تحدث إلى طبيبك



العدد 003
تعرف على نوع الربو لديك



العدد 004
كيفية التحكم في الربو

References:

1. Sally E. Wenzel et al. Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp 1-4, Jul 2016
2. K.F. Rabe et al. Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
3. David Price et al. Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey. HYPERLINK "http://www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
4. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. NIH Publication Number 08-5846 October 2007
5. Su-Ling Lo, Peter A. B. Wark et al. REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016. 51F1000 Faculty Rev|2052 |doi:10.12688/1000research.9236.1
6. The Global Asthma Report 2018. HYPERLINK "http://www.globalasthma.net/work" www.globalasthma.net/work
7. Namita A. Gandhi et al. Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease. doi:10.1038/nrd4624 Published online 16 October 2015. HYPERLINK "http://www.nature.com/reviews/drugdisc" www.nature.com/reviews/drugdisc
8. Heinz Fehrenbacher et al. Airway remodeling in asthma: what really matters. DOI:10.1007/s00441-016-2566-8
9. National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007. http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf

أعد تفكيرك حول مرض الربو

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product technical complaints, kindly contact qualitycreatereggulf@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL Toll Free Number, For all Gulf Countries +971 565776791 or email: medical-information.gulf@sanofi.com

To report an adverse events please call: +971 561747001 or email: Gulf.Pharmacovigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers [JLT], DMCC, PO Box 53899, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

sanofi

Rethink Your Asthma

004

PLANNING FOR
ASTHMA CONTROL

A SERIES OF 5 ISSUES TO HELP YOU
MANAGE YOUR SEVERE ASTHMA

*“I need a good
asthma plan, but
where do I start?”*



*“I think
I should talk
to my doctor.”*



TIME TO GET STARTED.

Although you sometimes feel like dealing with your asthma creates a barrier between you and your family, friends, and colleagues, it's important to know that you never have to feel alone. Creating a plan and talking to your doctor about how well your asthma is controlled may positively influence the management of your asthma.

A good Asthma Management Plan can help you achieve success in managing your symptoms and help establish positive habits that last a lifetime.

You already know how important it is to take your medications to stay ahead of your asthma—even on days you're feeling good. Your Asthma Management Plan will help you cover different ways you can optimize your asthma care and improve your success.

MANAGING YOUR ASTHMA: THE BIG PICTURE.

Creating a plan is critical to managing your asthma.

The more involved you are in creating your Asthma Management Plan, the more likely you are to stay on track. There are simple tricks to help you remember what you need to do to manage your symptoms day-to-day. This includes taking medications as prescribed by your doctor. Don't skip a dose (unless instructed by your doctor), and when in doubt, ask!

In addition to a healthy diet, sleep, and regular exercise, there are things you can do to help lower your stress that may result in fewer asthma symptoms. Of course, you'll want to consult your doctor before you begin any exercise program.



DID YOU KNOW?

Relaxation techniques can help reduce worry and stress. Examples include: yoga, deep breathing, and meditation.

COMMITMENT TO SELF-MANAGEMENT
CAN RESULT IN IMPROVED OUTCOMES
FOR YOUR ASTHMA:

36%

reduced risk of hospitalization.^{2,3,6}

32%

reduced risk of unscheduled
doctor visits.^{2,3,6}


21%

reduced risk of missing work.^{2,3,6}

MAKE A PLAN.

The best Asthma Management Plan is tailored specifically for you, and easy to follow. Whether it's a checklist or a worksheet, make sure you keep it action-oriented with a beginning, a middle, and an end. Your plan can include:

- » Daily medicines your doctor prescribes.
- » Medicines you take only if your symptoms get worse.
- » Your individual asthma triggers.
- » A daily journal to track your progress.
- » Emergency contact numbers of family, friends, and healthcare provider.
- » A personal "green/yellow/red" system to help identify symptoms. [for example, green means symptoms are well-managed, yellow means symptoms are present and you need to monitor them, red means get help immediately].



“My asthma is a long-term thing. I like having a plan for the long term.”



“We’ll get through this together.”

ARE YOU THE CAREGIVER OF SOMEONE WITH ASTHMA?

As the caregiver of someone with asthma, it’s important to understand if their asthma is well controlled. If they’re taking medications as prescribed, and still:

- » Experience symptoms more than twice a week.
- » Use their rescue [UK: reliever] inhaler 2 or more times a week.
- » Experience interrupted sleep because of their asthma.
- » Experience asthma attacks requiring oral steroids more than two times a year.
- » Have some limitation in normal activity.

...their asthma may not be well controlled. Which means it’s even more important to talk to the doctor with them and create an Asthma Management Plan together.

And remember, a copy of their plan should go everywhere that person goes. This way school nurses, teachers, day care helpers, elder care centers, etc. will be aware of the condition and be prepared in case your loved one experiences symptoms.

PLANNING AHEAD IN 3 STEPS.


As you know, your asthma can be unpredictable. And you may avoid things because of the possibility of a serious attack. Identifying the 3 steps below can help you prepare, and move forward with your plans.

- » **What do you want to do?**
Identify the activity or event you're thinking of skipping because you're concerned about an attack.
- » **Why do you want to do it?**
Think about why you would like to be part of the activity.
- » **What can you do to prepare?**
Write down any ideas you can think of that could help you plan for unexpected asthma symptoms during your activity.



DID YOU KNOW?

Incorporating your plan into your personal daily to-do's—brushing your teeth, washing your face, meditating, taking a walk, or eating breakfast—will help make it part of your daily routine.



“Being prepared helps me focus on my life, and not my asthma.”

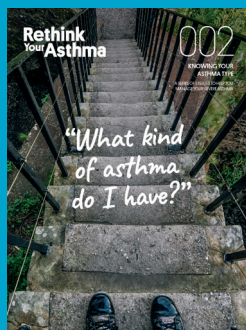
MAKE A PLAN. TALK TO YOUR DOCTOR.

Together, you and your doctor can create an Asthma Management Plan to help you focus more on your life, and not just your asthma.

To access **Breathe With Ease** Website:



ISSUE 001
UNDERSTANDING
ASTHMA CONTROL



ISSUE 002
KNOWING YOUR
ASTHMA TYPE



ISSUE 003
TALKING WITH
YOUR DOCTOR



ISSUE 004
PLANNING FOR
ASTHMA CONTROL



ISSUE 005
STAYING
ON TRACK

References:

- Sally E. Wenzel et al. Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond. *Am J Respir Cell Mol Biol* Vol 55, Iss 1, pp 1-4, Jul 2016
- K.F. Rabe et al. Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study. *Eur Respir J* 2000; 16: 802-807.
- David Price et al. Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey. *HYPERLINK* <http://www.nature.com/npjpcrm> All rights reserved 2055-1010/14/ www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
- Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. NIH Publication Number 08-5846 October 2007
- Siu-Ling Lo, Peter A. B. Wark et al. REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016. *51F1000 Faculty Rev* | 2052 | doi:10.12688/1000research.9236.1
- The Global Asthma Report 2018. *HYPERLINK* <http://www.globalasthma.net/work.org>
- Namita A. Gandhi et al. Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease. doi:10.1038/nrc4624 Published online 16 October 2015. *HYPERLINK* <http://www.nature.com/reviews/drugdisc> www.nature.com/reviews/drugdisc
- Heinz Fehrenbach et al. Airway remodeling in asthma: what really matters. DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
- National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007. <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf>

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product technical complaints, kindly contact qualitygreatergulf@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL toll free number, for all Gulf Countries +971 565776791 or email: medicalinformation.gulf@sanofi.com

To report an adverse event please call: +971 567747001 or email: Gulf.PharmacoVigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers (JLT), DMCC, PO Box 53699, Dubai, UAE | TEL: +971 4 550 3600 | FAX: +971 4 5521050

sanofi

**Rethink
Your Asthma**

أعد تفكيرك حول مرض الربو



البقاء على المسار

سلسلة من ٥ مواضيع تساعدك
في كيفية إدارة مرض الربو.

"أشعر بتحسنك بسبب التزام
المسار العلاجي الصحيح،
فما هي الخطوة التالية؟"



ماذا يعني الالتزام بالمسار العلاجي الصحيح؟

**إن التزامك بمسار العلاج الصحيح
يعني تناولك الدواء حسب ما هو
موصوف وتقيّدك بخطة إدارة الربو
التي حددها طبيبك.**

من المهم أن تظل ملتزماً وأن تحرص
على تناول أدوية الربو حتى عندما تشعر
بتحسن، فقد يترتب على إهمال تناول
الدواء تفاقم حالتك المرضية وحدوث
عواقب وخيمة.

من السهل أن تشعر بالرضا بمجرد أن
تبدأ في الشعور بالراحة من أعراض الربو،
إلا أن من المهم أن تتذكر أن الربو مرض
التهابي مزمن لا يبارح جسمك. ستحصل
على الفائدة المرجوة من تناول دواء الربو
في حال استخدمته بصورة صحيحة، مما
يعني أنك بحاجة إلى الالتزام بخطة إدارة
الربو حتى مع اختفاء الأعراض.

"التزامي بخطة العلاج
أحدثت فرقاً."

"لا يختفي الربو نهائياً
مما يستوجب العيش
والتألف معه."



ما الذي يمنعك من التقيّد بالخطة العلاجية؟

إن معرفتك بالعوامل التي تقيّد من تعاملك مع مرض الربو بصورة جيدة وكذلك بحثك عن أفضل الطرق للتغلب عليها يساعدك في اتخاذ المسار العلاجي الصحيح.

وتذكر أن تقييمك لحالتك المرضية وحاجتك إلى الدواء قد يؤثّر على مدى وجودة التزامك بالخطة العلاجية.

ومن بين المعوقات والمفاهيم الخاطئة الأكثر شيوعاً للتعامل مع مرض الربو:

« نمط الحياة »

قد تتسبب التغييرات التي تطرأ على برنامجك اليومي في تجاهل ونسيان المرض، مما قد يؤدي إلى تفويت جرعات الأدوية وعدم تناولها في مواعيدها المحددة.

« تحسين أعراض الربو »

ما أن تشعر بالتحسن فقد تعتقد أنك لم تعد بحاجة إلى تناول الأدوية.

« الخوف من الآثار الجانبية التي تتصورها »

قد يتسبب الخوف من الآثار الجانبية طويلة أو قصيرة الأجل في تقليل جرعات الدواء أو التوقف عنه.

« الاعتقاد بأن الربو حالة عرضية »

الاعتقاد بأن مرض الربو ينشط فقط حين تظهر نوباته مما يجعلك تستخدم الدواء فقط عند ظهور أعراض المرض.

« الاستخدام غير الجيد لجهاز الاستنشاق »

قد يؤدي سوء الاستخدام غير المتعمد لجهاز الاستنشاق إلى عدم التعامل بفعالية مع مرض الربو.

التزامك بالمسار العلاجي يحسّن
نتائج تعاملك مع مرض الربو:

٣٧%

من الأشخاص الذين يعانون من
الربو الذي يصعب السيطرة عليه
نجحوا في التقييد بتناول الدواء
في مواعيده بعد التشاور مع
أخصائي الرعاية الصحية.^{2,3,6}

٤٣%

من الجرعات الشهرية يتم تفويتها
بسبب الاستخدام غير الصحيح
لأجهزة الاستنشاق.^{2,3,6}

أكثر من

٥٠%

من المصابين بالربو يستخدمون أجهزة
الاستنشاق بشكل غير صحيح.^{2,3,6}

"أفضل أيامي هو
اليوم الذي لا أنشغل
فيه بالربو."

"تقيدت بخطة العلاج
لأظف في صحة جيدة
قدر الإمكان."

الطرق الجيدة
لاتخاذ المسار
العلاجي الصحيح.

إن عدم تقيّدك بخطة إدارة مرض الربو ينتج عنه فاعلية أقل في السيطرة على المرض، مما قد يزيد من فرصة حدوث نوبات المرض. إذا كنت تواجه صعوبة في اتباع خطتك المرضية، قد تستفيد من الطرق أدناه لتعديل مسارك:

« الحصول على المعلومات

عليك مواكبة أحدث ما توصلت إليه أبحاث مرض الربو والتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول هذا الخصوص.

« الرصد الذاتي

قم بإجراء تقييم منتظم للأسباب التي تتسبب في استثارة المرض وفي ظهور أعراضه ونوباته.

« القيام بزيارات منتظمة مع فريق

الرعاية الصحية الخاص بك

إن حالتك المرضية مع الربو تتغير مع مرور الوقت، لذا من الضروري أن يكون هناك رصد منتظم. من المهم أيضاً أن تواكب أحدث طرق استخدام أجهزة الاستنشاق وأكثرها ملائمة.

« إعداد خطة عمل

يفيدك إجراء خطة عمل محكمة بمعاونة مختص الرعاية الصحية حول الربو في التعرف على ما يجب عليك فعله في حالة حدوث نوبات.

الحفاظ على المسار العلاجي الصحيح.

يفيدك اتباع خطة جيدة وناجحة لإدارة مرض الربو في التعامل مع المرض بصورة فاعلة وفي تقليل عدد مرات نوباته. من المهم أن تتذكر أن أدويةك لا تكون فعالة إلا إذا تناولتها بشكل صحيح.

من خلال الحفاظ على المسار العلاجي الصحيح، تزيد فرص تحسين نتائج مرض الربو.



هل تعلم؟

أن المرضى الذين يتعاملون إيجابياً مع الربو يكونوا أكثر استعداداً للتعاون مع فريق الرعاية المختص حول إدارة الربو، وقد يحصلون على نتائج أفضل.

"أشعر بأنني أقوم بشيء
ذي قيمة لي أظن في المسار
الصحيح لحياتي."

التواجد على المسار العلاجي الصحيح هو المفتاح.

إن التزامك بخطة إدارة الربو تعني ضرورة انتباهك لمعوقات تلك الخطة، والانخراط بشكل كامل مع شبكة الدعم الخاصة بك، والالتزام بتعليمات الطبيب وفريق الرعاية الصحية المختص.

للوصول إلى موقع **تنفس ع راحتك** :



العدد ٥٠٥
واكب الجديد في عالم الربو



العدد ٤٠٤
التخطيط للتحكم في الربو



العدد ٣٠٣
تحدث إلى طبيبك



العدد ٢٠٢
تعرف على نوع الربو لديك



العدد ١٠١
كيفية التحكم في الربو

References :

1. Sally E. Wenzel et al. Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp1-4, Jul 2016
2. K.F. Rabe et al. Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
3. David Price et al. Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey HYPERLINK "http://www.nature.com/npcjpcrm All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/npcjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
4. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. NIH Publication Number 08-5846 October 2007
5. Su-Ling Lio, Peter A. B. Wark et al. REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016. 51F1000 Faculty Rev|2052 [doi:10.12688/1000research.9236.1]
6. The Global Asthma Report 2018. HYPERLINK "http://www.globalasthmaaction.org" www.globalasthmaaction.org
7. Namita A. Gandhi et al. Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease. doi:10.1038/nrd4624 Published online 16 October 2015. HYPERLINK "http://www.nature.com/reviews/drugdisc" www.nature.com/reviews/drugdisc
8. Heinz Fehrenbach et al. Airway remodeling in asthma: what really matters. DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
9. National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3. Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007. http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf

أعد تفكيرك حول مرض الربو

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product technical complaints, kindly contact qualitycreateregaff@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL Toll Free Number, For all Gulf Countries +971 565776791 or email: medical-information.gulf@sanofi.com

To report an adverse events please call: +971 561747001 or email: Gulf.Pharmacovigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers (JLT), DMCC, PO Box 53899, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

sanofi

Rethink Your Asthma

005

STAYING ON TRACK

A SERIES OF 5 ISSUES TO HELP YOU
MANAGE YOUR SEVERE ASTHMA

*“I feel good about
staying on track.
What’s next?”*



A person wearing a red shirt is holding the handlebars of a mountain bike on a rocky trail. The background shows a sunset over a mountain range with a rainbow visible in the distance. The sun is low on the left, creating a lens flare effect.

“Sticking to my plan makes all the difference.”

WHAT DOES IT MEAN TO STAY ON TRACK?

Staying on track is all about taking your medicine as prescribed and following the Asthma Management Plan developed with your doctor to manage your symptoms.

It's so important to remember to stay on track with all your medications as prescribed to treat your asthma—even when you feel better. Lack of adherence can worsen your condition and have serious consequences.


It's easy to become complacent once you begin to feel relief from your asthma symptoms. But it's important to remember that asthma is a chronic inflammatory disease—so it's always there. Your asthma medication is effective only when it's properly used, which means you need to follow an ongoing Asthma Management Plan even when you don't have any symptoms.

WHAT'S PREVENTING YOU FROM STAYING ON TRACK?


Recognizing your barriers and finding the best ways to address them is key to helping you stay on track. And remember, how you feel about your asthma and the need for medication can influence how well you follow your plan.

Some of the most common asthma misconceptions/barriers:

- » **Lifestyle**
Changes in your schedule can make you forgetful, which may lead to missed doses of your prescribed medication.
- » **Improvement of asthma symptoms**
When you feel better, you may think you no longer need to take your medications as prescribed.
- » **Fear of perceived side effects**
Fear of long- or short-term side effects may cause you to reduce or stop your prescribed medication.
- » **Believing asthma is temporary**
Believing your asthma is present only during flare-ups and using medication only when you have symptoms.
- » **Improper inhaler use**
Unintentional misuse of your inhaler can lead to lack of compliance and efficacy.

A man in a white thobe and ghutra is shown from the back, holding a falcon on his gloved hand. The background is a vast desert landscape with rolling sand dunes under a clear blue sky. The lighting suggests a bright, sunny day.

“Asthma never goes away. Which means I have to be consistent, too.”



“A good day
for me is a day I
don't think about
my asthma.”

STAYING ON TRACK IMPROVES
ASTHMA OUTCOMES:

37%

of people living with difficult-to-control asthma improved their medication adherence after a consultation with a healthcare professional.^{2,3,6}

43%

of monthly doses are missed because of incorrect inhaler use.^{2,3,6}

Over 50%

of people living with asthma use their inhalers improperly.^{2,3,6}

“I stick with my plan to stay as healthy as I can.”



WAYS TO STAY ON TRACK.

Not following your Asthma Management Plan could result in poorer asthma control, which could increase the chance of a flare-up.

If you're experiencing difficulty following your plan, here are some potential ways forward:

- » **Information**
Staying up to date on the latest asthma research and talking to your Care Team.
- » **Self-monitoring**
Regular assessment of triggers, symptoms, and flare-ups.
- » **Regular visits with your HCP**
Your asthma is highly variable over time, and periodic monitoring is need. It's also important to stay up-to-date on correct inhaler use.
- » **Action plan**
Creating a personalized action plan with your HCP that is specific to your asthma and tells you what to do in case of a flare-up.

MAINTAIN THE MOMENTUM.

Following your Asthma Management Plan can help you more successfully manage your asthma and reduce your flare-up. It's important to remember your medications are effective only when taken properly.

By staying on track, you have the power to improve your asthma outcomes.



DID YOU KNOW?

Patients who have a positive attitude about their asthma are more willing to partner with their Care Team regarding asthma management and may have better outcomes.

A photograph of a person driving a car, seen from the driver's perspective. The hand is on the steering wheel, and the background shows a blurred city street with buildings and traffic. The text is overlaid on the right side of the image.

“I feel like I’m
doing something to
stay on track with
my life.”

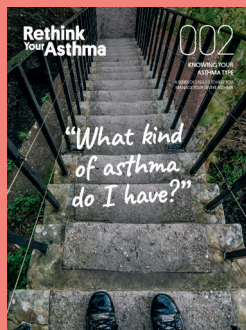
STAYING ON TRACK IS KEY.

Sticking with your plan to manage asthma means being mindful of your barriers, engaging fully with your support network, and following instructions from your doctor and Care Team.

To access **Breathe With Ease** Website:



ISSUE 001
UNDERSTANDING
ASTHMA CONTROL



ISSUE 002
KNOWING YOUR
ASTHMA TYPE



ISSUE 003
TALKING WITH
YOUR DOCTOR



ISSUE 004
PLANNING FOR
ASTHMA CONTROL



ISSUE 005
STAYING
ON TRACK

References:

- Sally E. Wenzel et al. Emergence of Biomolecular Pathways to Define Novel Asthma Phenotypes Type-2 Immunity and Beyond Am J Respir Cell Mol Biol Vol 55, Iss 1, pp1-4, Jul 2016
- K.F. Rabe et al. Clinical management of asthma in 1999: the Asthma Insights and Reality in Europe [AIRE] study Eur Respir J 2000; 16: 802-807.
- David Price et al. Asthma control and management in 8,000 European patients: the Recognise Asthma and Link to Symptoms and Experience [REALISE] survey HYPERLINK "http://www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14" www.nature.com/npjpcrm All rights reserved 2055-1010/14
- Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. NIH Publication Number 08-5846 October 2007
- Shi-Ling Luo, Peter A. B. Wark et al. REVIEW Recent advances in understanding and managing asthma 23 Aug 2016, 51F1000 Faculty Rev|2052 |doi:10.12688/1000research.9236.1
- The Global Asthma Report 2018 HYPERLINK "http://www.globalasthma.net/work.org" www.globalasthma.net/work.org
- Namita A. Gandhi et al. Targeting key proximal drivers of type 2 inflammation in disease. doi:10.1038/nrd4624 Published online 16 October 2015 HYPERLINK "http://www.nature.com/reviews/drugdisc" www.nature.com/reviews/drugdisc
- Heinz Fehrenbach et al. Airway remodeling in asthma: what really matters. DOI:10.1007/s00441-016-2566-8.
- National Heart, Lung, and Blood Institute, National Asthma Education and Prevention Program, Expert Panel report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, Full Report 2007 http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/asthma/asthgdln.pdf

Sanofi Greater Gulf MCO

To report any product technical complaints, kindly contact qualitycaretergulf@sanofi.com

For further medical information, please contact: For UAE 800 MEDICAL Toll Free Number, for all Gulf Countries +971 565776791 or email: medical-information.gulf@sanofi.com

To report an adverse event please call: +971 56747001 or email: Gulf.PharmacoVigilance@sanofi.com

SANOFI, Level 3, One JLT, Jumeirah Lake Towers (JLT), DMCC, P.O. Box 53699, Dubai, UAE | Tel: +971 4 550 3600 | Fax: +971 4 5521050

sanofi

**Rethink
Your Asthma**