

Lynparza

olaparib



أقراص
(١٥٠ مجم، ١٠٠ مجم)

كُتيب معلومات للمريض

يُقدّم للمهنيين العاملين بالرعاية الصحية، بغرض منحه للنساء اللواتي وُصفت لهن أقراص لينبارزا (Lynparza) كعلاج مُداومة في حالات سرطان المبيض المتقدمة.^{١,٢}

ليس الغرض من هذه الإرشادات أن تحل محل نشرة المعلومات المقدمة للمريض المتوفرة في العبوة. يُرجى الاطلاع على نشرة الدواء داخل العبوة للحصول على المزيد من المعلومات: أي ورقة "معلومات للمريض" المرفقة مع دواء أقراص لينبارزا الذي وصفته.

مرحباً

ستحصلين على هذا الكتيب بعد التحدث مع فريق رعاية مرضى السرطان المسؤول عنك. وقد كُتب ليساعدك على فهم سبب وصف أقرص لينبارزا المُخصصة لعلاج سرطان المبيض المُتقدم لك، وما يُفترض أن تتوقعين حدوثه طوال فترة العلاج.

يشمل هذا الكتيب المواضيع الآتية:

- لماذا وُصفت لي أقرص لينبارزا؟
- ماذا تعني الإصابة بسرطان المبيض المتقدم بسبب تحور في جين BRCA، أو قصور التأشيب المتماثل الإيجابي (HRD-positive) بالنسبة للمرضى؟
- حول لينبارزا
- كيفية تناول الأقرص
- الأعراض الجانبية وطريقة التعامل معها
- الدعم المُقدم لك

ليس الغرض من هذا الكتيب أن يحل محل نشرة المعلومات المُقدمة للمريض، التي يجب قراءتها بعناية لاحتوائها على تفاصيل مهمة أخرى حول دوائك.

لماذا وُصفت لي أقرص لينبارزا؟

لأن أحد ما يلي ينطبق عليك:

- تم تشخيص إصابتك بنوع من سرطان المبيض مُصاحب لاختلاف جيني مُحدد، الذي قد استجاب لمجموعة أولى من العلاج الكيميائي وبيفاسبيزوماب. وقد يستمر علاجك ببيفاسبيزوماب بالتزامن مع لينبارزا¹
- تم تشخيص إصابتك بنوع من سرطان المبيض مُصاحب لاختلاف جيني مُحدد، الذي قد استجاب لمجموعة أولى من العلاج باستخدام العلاج الكيميائي القياسي البلاتيني¹
- عودة الإصابة بسرطان المبيض (تكررت الإصابة به)، الذي استجاب للعلاج السابق بالعلاج الكيميائي البلاتيني¹

حول لينبارزا

لينبارزا هو دواء يُوصف للمريضات اللاتي أُصبن بأنواع معينة من سرطان المبيض المتقدم. لا يُمكنك تناول هذا العلاج إلا بعد الخضوع للعلاج الكيميائي البلاتيني.^٢

قد يساعد لينبارزا في قتل الخلايا السرطانية، وتأخير نمو الخلايا السرطانية في حالتين مختلفتين:

- النساء المصابات بسرطانات مُصاحبة لاختلافات جينية معينة، أو
- النساء اللاتي أُصبن بالسرطان مرة أخرى (تكررت الإصابة به)^٢

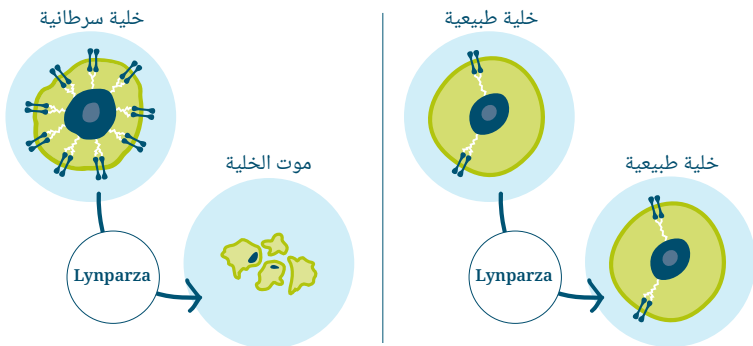
كيفية عمل أقراص لينبارزا لمكافحة الخلايا السرطانية

يحتوي لينبارزا على المادة الفعّالة أولاباريب، وهو نوع من أدوية السرطان يسمى مُثبط PARP (مُثبط بوليميراز المُتعدد [الأدينوسين ثنائي الفوسفات-الريبوز])^١

يُمكن لمثبطات PARP تدمير الخلايا السرطانية غير القادرة على إصلاح تلف الحمض النووي. يمكن التعرف على هذه الخلايا السرطانية المحددة من خلال ما يلي:

- كيفية استجابتها للعلاج الكيميائي البلاتيني^{١,٢}
- التحقق لمعرفة ما إذا كانت هذه الخلايا تحمل عمليات إصلاح خاطئة للحمض النووي، مثل الخلايا التي تعاني من قصور التأشير المتماثل الإيجابي (HRD-positive)، أو إذا كانت تحتوي على جين BRCA متحور^{١,٢}

خلايا طبيعية (غير سرطانية) لا يُتوقع أن تتأثر بعلاجك بالطريقة نفسها.^٢



ماذا تعني الإصابة بسرطان المبيض المتقدم بسبب تحول في جين BRCA، أو قصور التأشير المتماثل الإيجابي بالنسبة للمرضى؟ (HRD-POSITIVE)

تحتوي الخلايا في جسم الإنسان على معلومات وراثية في صورة جينات. وتتكون الجينات بدورها من الحمض النووي، الذي يحتوي على "التعليمات" التي تحتاج إليها الخلية للقيام بوظائفها والبقاء على قيد الحياة.^٢

يمكن للجينات تحديد "الأخطاء" التي تحدث خلال انقسام الخلايا في أجسادنا. في معظم الوقت، تستطيع الخلية إصلاح هذه "الأخطاء" اليومية، ولكن في بعض الأوقات، قد تؤدي هذه الأخطاء إلى أن تصبح الخلايا سرطانية.^٢

قصور التأشير المتماثل (HRD) هي الحالة التي لا يمكن فيها إصلاح أخطاء الحمض النووي بالشكل الصحيح.^٤

- تُعد الاختلافات في الجينات التي تُسمى BRCA١ أو BRCA٢ أحد أسباب قصور التأشير المتماثل، ولكن قد ينتج قصور التأشير المتماثل عن اختلافات جينية أخرى، بالإضافة إلى بعض الأسباب الأخرى.^٥
- سيكون قد شرح لك طبيبك، الحاجة إلى إجراء اختبار لمعرفة ما إذا كان لديك اختلاف جيني يتسبب في قصور التأشير المتماثل، أو تحورات في BRCA. وبناءً على هذا الاختبار والمناقشة، وُصفت لك أقراص لينبارزا^٢
- قد تكون الاستشارة الجينية متاحة لتقديم الدعم والمعلومات بعد اختبار قصور التأشير المتماثل أو جين BRCA. إذا كانت لديك أي أسئلة أخرى حول ما تعنيه الإصابة بقصور التأشير المتماثل أو تحورات في جين BRCA، يُرجى الاتصال بفريق الرعاية الصحية المسؤول عن حالتك.

بالنسبة للمريضات اللاتي يُعانين من قصور التأشير المتماثل الإيجابي (HRD-positive)

بالنسبة للنساء اللاتي تم تشخيصهن حديثًا بسرطان المبيض المُتقدم، فالإصابة بقصور التأشير المتماثل الإيجابي (HRD-positive) تعني أن لينبارزا قد وُصف لك مع علاج بيفاسيزوماب.^{١,٢}

بالنسبة لمرضى تحول جين BRCA

بالنسبة للنساء اللاتي تم تشخيصهن حديثًا بسرطان المبيض المُتقدم، فالإصابة بتحول في جين BRCA تعني أن لينبارزا قد وُصف لك بمفرده، أو مع علاج بيفاسيزوماب.^{١,٢}

ماذا لو كنت مصابة بسرطان المبيض المُتقدم ولا أعاني من قصور التأشيب المتماثل أو تحور في جين BRCA؟

إذا تكررت إصابتكِ بسرطان المبيض المُتقدم،
وحققتِ استفادة من العلاج الكيميائي البلاتيني،
فقد تُوصف لك أقراص لينبارزا حتى إذا لم تعاني
من قصور التأشيب المتماثل الإيجابي
أو ليس لديك تحور في (HRD-positive)،
BRCA جين.

كيفية تناول الأقراص

أقراص لينبارزا عبارة عن دواء يؤخذ عن طريق الفم، ويجب تناول قرصين، مرتين يوميًا.^٢

العلاج مُصنَّع في صورة أقراص تؤخذ عن طريق الفم، ما يعني أنك يمكنك تناول العلاج أينما ذهبت.^٢

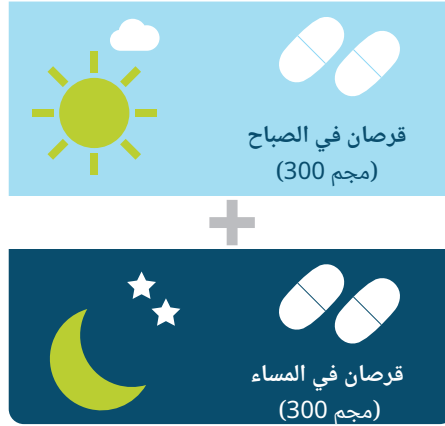
من الضروري تناول الجرعة الموصى بها كاملة بصفة يومية.^٢

قد يصف لك طبيبك جرعة مختلفة في بعض الحالات.^{١,٢}

العلاج الأحادي من لينبارزا^٢

الجرعة المعتادة الموصى بها هي ٣٠٠ مجم (٢ قرص بتركيز ١٥٠ مجم) مرتين يوميًا – بإجمالي ٤ أقراص بصفة يومية. استمري في تناول الدواء حتى يخبرك الطبيب بخلاف ذلك.^{١,٢}

قد يصف لك طبيبك جرعة مختلفة في بعض الحالات.^{١,٢}

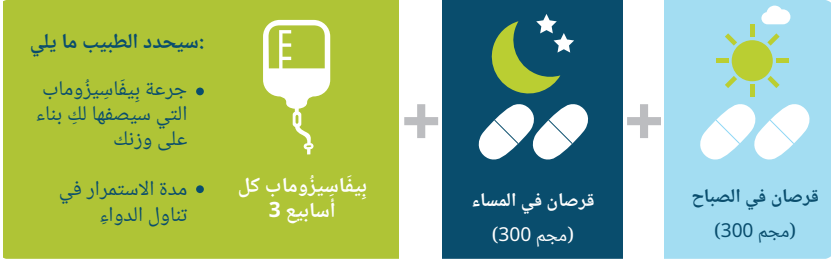


تناولي الجرعات بفارق ١٢ ساعة مع الطعام أو دونه.
الصور لا توضح الحجم الفعلي للأقراص.

سيخبرك طبيبك بمدة استمرار العلاج.

لينبارزا + بيفاسيزوماب^{١,٢}

في حال استخدام بيفاسيزوماب بالتزامن مع لينبارزا، فسوف يعطيك طبيبك حقنة من بيفاسيزوماب في الوريد كل ٣ أسابيع لمدة تصل إلى ١٥ شهرًا^٢. بيفاسيزوماب هو نوع مختلف من علاجات السرطان. استمري في تناول الدواء حتى يخبرك الطبيب بخلاف ذلك^٢.



تناولي الجرعات بفارق ١٢ ساعة مع الطعام أو دونه. الصور لا توضح الحجم الفعلي للأقراص.

قد يصف لك طبيبك جرعة مختلفة في بعض الحالات^{١,٢}.

من الضروري تناول الأقراص كما تمت مناقشتها مع طبيبك بالضبط:

ابتلعي الأقراص كاملة مع الطعام أو دونه. ومع ذلك، فمن المهم عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على عصير الجريب فروت أو شربه خلال تناول أقراص لينبارزا، لأن ذلك قد يؤثر في كيفية عمل الدواء^{١,٢}.

لا تمضغي الأقراص، أو تسحقها، أو تذيبها، أو تقسمها، لأن ذلك قد يؤثر في سرعة امتصاص الدواء في جسمك^{١,٢}.

كل خطة علاجية تكون فريدة من نوعها، ويجب مناقشة أي أسئلة قد تساورك مع طبيبك.

قد يصف لك طبيبك جرعة مختلفة إذا كنت تعانين من مشكلات في الكلى^١.

إذا وصف لك طبيبك جرعة أقل، فقد تضطرين إلى تناول أقراص أقل يوميًا، أو قد يتوقف علاجك، أو تقصر مدة تناوله. قد تتضمن جرعتك المخفضة قرصًا بتركيز ١٠٠ مجم، و/أو قد تضطرين إلى تناول أقراص أقل يوميًا^٢.

إذا واجهت أي أعراض جانبية، فينبغي ألا تعدلي علاجك دون استشارة طبيبك، أو الممرض، أو الصيدلي أولاً.

ما هي كيفية حفظ الأقراص؟

- لا يستلزم هذا الدواء التخزين في درجة حرارة خاصة.
- يجب تخزينها في العبوة الأصلية لحمايتها من الرطوبة.
- لا تتخلصي من الأدوية في مياه الصرف الصحي أو النفايات المنزلية، حيث يمكن للصيادلة التخلص من أي أدوية توقفت عن تناولها.
- احفظي هذا الدواء بعيدًا عن متناول الأطفال وأنظارهم.
- لا تتناولي هذا الدواء بعد تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على الشريط أو العلبة الكرتونية (الذي يشير إلى اليوم الأخير من ذلك الشهر).^١



قبل تناول الأقراص

- ✓ أخبري طبيبك، أو الصيدلي، أو الممرض إذا كنت تتناولين أو تناولت مؤخرًا، أو قد تتناولين في المستقبل أي أدوية أخرى (بما في ذلك الأدوية التي حصلت عليها دون وصفة طبية والأدوية العشبية).^١
- ✓ إذا كنت تمارسين الجنس؛ يجب إجراء اختبار الحمل قبل بدء تناول العلاج، وبشكل منتظم خلال فترة العلاج، وبعد ٦ أشهر من تناول آخر جرعة. إذا أصبحت حاملاً، فأخبري طبيبك على الفور.^١

لا تتناولي أقراص لينبارزا في الحالات التالية:^{١,٢}

- ✗ إذا كانت لديك حساسية من أولاباريب أو أي مادة أخرى من مكونات هذا الدواء
- ✗ إذا كنتِ ترضعين رضاعة طبيعية (لا تبدأي في الرضاعة الطبيعية، إلا بعد شهر من التوقف عن تناول الأقراص)
- ✗ إذا كنتِ حاملاً أو تنوين الحمل. إذا كنتِ تمارسين الجنس؛ فاستخدمي طريقتين فعّالتين لمنع الحمل قبل البدء في تناول أقراص لينبارزا، وخلال تناولها، ولمدة ٦ أشهر بعد آخر جرعة منها. أخبري طبيبك إذا كنتِ تستخدمين وسائل منع الحمل الهرمونية.

تحققي من نشرة المعلومات المقدمة للمريض لمعرفة المزيد من المعلومات.^١

التحذيرات والاحتياطات^١

تحدّثي إلى الطبيب، أو الصيدلي، أو الممرض قبل العلاج بتناول أقراص لينبارزا، وخلال تناولها، إذا شعرت أن أيًا مما يلي ينطبق عليك: أخبري طبيبك على الفور إذا لاحظت أيًا مما يلي ينطبق عليك:

- إذا كنتِ تعانيين من انخفاض في عدد خلايا الدم عند الفحص. قد يكون هذا الانخفاض إما في عدد خلايا الدم الحمراء أو البيضاء، أو انخفاضًا في عدد الصفائح الدموية. تشمل العلامات والأعراض التي يجب البحث عنها: الحُمى، أو الإصابة بالعدوى، أو ظهور الكدمات، أو النزيف.
- إذا شعرتِ بأي أعراض جديدة، أو تفاقم أحد الأعراض؛ مثل ضيق التنفس، أو السعال، أو الأزيز.
- إذا شعرتِ بأي أعراض جديدة، أو تفاقم أحد الأعراض؛ مثل ألم أو تورّم في الأطراف، أو ضيق التنفس، أو ألم في الصدر، أو تنفس أسرع من المعتاد، أو ضربات قلب أسرع من المعتاد.

الأعراض الجانبية المحتملة^{١,٢}

أخبري طبيبك على الفور إذا لاحظتِ أيًا مما يلي:

شائعة جدًا (قد تظهر لدى أكثر من ١ من كل ١٠ أشخاص):

- الشعور بضيق في التنفس، أو الإرهاق الشديد، أو بهتان لون البشرة، أو تسارع ضربات القلب؛ إذ قد تكون هذه أعراض لانخفاض عدد خلايا الدم الحمراء (فقر الدم).

غير شائعة (قد تظهر لدى ما يصل إلى ١ من كل ١٠٠ شخص):

- ردود الفعل التحسسية (مثل الشَّرَي، وصعوبة التنفس أو البلع، والدوخة، وهي علامات وأعراض لردود فعل فرط الحساسية).
- طفح جلدي يصاحبه حكة، أو تورم، أو احمرار الجلد (التهاب الجلد).
- مشكلات خطيرة في النخاع العظمي (متلازمة خلل النَّسْجِ الثَّقُوي، أو ابيضاض الدم الثَّقُوي الحاد).

ما هي الاختبارات والفحوصات اللازمة خلال تناول الأقراص؟

سيفحص الطبيب الدم قبل وخلال العلاج باستخدام أقراص لينبارزا. سيتم فحص دمك^١.



- قبل بدء العلاج
 - كل شهر خلال السنة الأولى من العلاج
 - خلال فترات منتظمة يُحددها الطبيب بعد السنة الأولى من العلاج
- في حالة انخفاض تعداد الدم لديك على نحو كبير، فقد تحتاجين إلى نقل الدم (وفي هذه الحالة ستحصلين على الدم، أو منتجات من عناصر الدم من متبرع)^١

الأعراض الجانبية لأقراص لينبارزا وكيفية التعامل معها

على الرغم من أن بعض المريضات قد تضطر إلى التوقف عن تناول الأقراص بسبب الأعراض الجانبية، فيمكن التعامل معها عادةً باتباع النصائح المناسبة من فريق رعاية مرضى السرطان.^{١,٢}

أعراض جانبية شائعة جدًا (تؤثر في أكثر من ١ من كل ١٠ مريضات) وتشمل:^{١,٢}

الإصابة بالمرض (القيء)



الشعور بالتعب (الغثيان)



الإسهال – أخبري طبيبك، أو الصيدلي، أو الممرض فورًا إذا اشتد



عسر الهضم أو
حرقة في المعدة (عسر الهضم)



الشعور بالتعب أو الوهن
(الإجهاد)



صداع



تغيرات في مذاق
الأطعمة (خلل التذوق)



فقدان الشهية



الشعور بالدوار



سعال



ضيق التنفس
(صعوبة التنفس)



- أعراض جانبية شائعة جدًا قد تظهر في اختبارات الدم^{١٢}
- انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء (ابيضاض الدم أو قلة العدلات)؛ ما قد يقلل من قدرتك على مكافحة العدوى، وقد يكون مصحوبًا بالحمى
 - شائعة (قد تظهر لدى ما يصل إلى ١ من كل ١٠ أشخاص)^{١٢}
 - طفح جلدي
 - قرحة الفم (التهاب الفم)
 - ألم في منطقة المعدة أسفل الضلوع (آلام في الجزء العلوي من البطن)
 - جلطة دموية في أحد الأوردة العميقة، عادةً في الساق (جلطة وريدية) التي قد تسبب أعراضًا مثل ألم أو تورم في الساقين، أو جلطة في الرئتين (الانصمام الرئوي) الذي قد يسبب أعراضًا مثل ضيق التنفس، أو ألم في الصدر، أو تنفس أسرع من المعتاد، أو ضربات قلب أسرع من المعتاد.

- أعراض جانبية شائعة قد تظهر في اختبارات الدم^{١٢}
- انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء (قلة اللُّمفاوَيَّات)، ما قد يقلل من قدرتكِ على مكافحة العدوى وقد يصاحبه حمى
- وانخفاض في عدد الصفائح الدموية (قلة الصُّفَيَّحَات) – وقد تلاحظين الأعراض التالية
 - ظهور كدمات أو النزيف لفترة أطول من المعتاد إذا أصبتِ بجرح.
- زيادة نسبة الكرياتينين في الدم؛ والغرض من هذا الاختبار هو التحقق من كفاءة عمل الكليتين
- أعراض جانبية غير شائعة قد تظهر في اختبارات الدم^{١٢}
- زيادة حجم خلايا الدم الحمراء (لا ترتبط بظهور أي أعراض)
- نادرة (قد تظهر لدى ما يصل إلى ١ من كل ١٠٠٠ شخص)^{١٣}
- تورم الوجه (الوَدَمَةُ الوِعَائِيَّة)
- التهاب مؤلم في الأنسجة الدهنية تحت الجلد (الحُمَامَى العَقْدَةُ).

قد تؤثر أقرص لينبارزا في قدرتك على القيادة، واستخدام الآلات. إذا شعرتِ بالدوار أو الضعف أو التعب خلال تناول الدواء، فلا تقودي أو تستخدمي أدوات أو آلات^٢.

تم إدراج نصائح حول كيفية التعامل مع بعض هذه الأعراض الجانبية في الصفحة التالية من هذا الكتيب. يُرجى الأخذ في الاعتبار أن هذه نصائح عامة لإدارة تلك الأعراض الجانبية، وليست مخصصة للعلاج بأقرص لينبارزا. يجب عليك الاتصال بفريق رعاية مرضى السرطان، إذا واجهت صعوبة أو شعرتِ بأي أعراض خطيرة أخرى.

إذا عانيتِ من أي أعراض جانبية، فأخبري طبيبك أو الصيدلي أو الممرض. يتضمن ذلك أي أعراض جانبية محتملة غير مدرجة في نشرة الدواء. يمكنكِ أيضًا الإبلاغ عن الأعراض الجانبية مباشرة من خلال مخطط البطاقة الصفراء عبر الرابط التالي:

من خلال الإبلاغ عن الأعراض الجانبية، <https://yellowcard.mhra.gov.uk> .

يمكنك المساعدة في توفير مزيد من المعلومات حول سلامة هذا الدواء. يُمكن أيضًا إبلاغ بالأعراض الجانبية عبر زيارة الرابط التالي AstraZeneca شركة

<https://contactazmedical.astrazeneca.com>.

نصائح للتعامل مع الأعراض الجانبية

عند الشعور بالتعب (الغثيان) والقيء^{٨-٦}



- تناول وجبات أصغر بعدد أكبر
- تناول أطعمة معتدلة، تحتوي على نسبة متوازنة من:
 - البروتين (مثل الزبادي أو الدجاج دون إضافات)
 - الفواكه والخضروات (مثل الموز والفواكه المعلبة)
 - الكربوهيدرات (مثل البسكويت والمعكرونة والأرز الأبيض دون إضافات والبطاطا المسلوقة وخبز التوست الأبيض)
- تناول الزنجبيل (في الشاي مثلاً)
- تجنب تناول الأطعمة المقلية
- تناول الماء للحفاظ على ترطيبك، أو حاولي تناول المرق دون إضافات أو عصير الفواكه مثل عصير التوت البري (تجنبي تناول عصير الجريب فروت)
- تجنب تناول الكثير من السوائل قبل الطعام

إذا استمرت الأعراض في الظهور، فاتصلي بفريق رعاية مرضى السرطان المسؤول عنك

الإسهال^{١٠،١١}



- ما يمكن تناوله من الأطعمة:
 - وجبات صغيرة متكررة مجهزة من الأطعمة الخفيفة، مثل الخبز الأبيض، والمعكرونة أو الأرز، والسمك الأبيض، والدواجن، والبيض المطهو جيداً.
- تناول الكثير من السوائل - إذ من المهم الحفاظ على ترطيبك. وإلى جانب الماء، يُمكنك تجربة الحساء بدون إضافات، وعصير الفواكه (تجنبي تناول عصير الجريب فروت)، أو شاي الأعشاب الخالي من الكافيين
- أشياء يجب تجنبها: الكحول، والزبادي الذي يحتوي على بكتيريا حية، والأطعمة الحارة والدهنية، والكافيين، والفواكه أو الخضروات النيئة

إذا استمرت الأعراض التي تعاني منها لأكثر من ١٢ ساعة، على الرغم من

اتباع النصائح التي تلقيتها، يجب عليك الاتصال بفريق رعاية مرضى السرطان المسؤول عنك.

فقدان الشهية^١



- تناول وجبات أصغر بعدد أكبر
- تناول مشروبات مغذية طوال اليوم

الإصابة بفقر الدم^٢



- فقر الدم هي الحالة التي ينخفض فيها عدد خلايا الدم الحمراء عن مستوى معين
- تشمل بعض أعراض فقر الدم الشعور بضيق التنفس/صعوبة في التقاط أنفاسك حتى عند الراحة، وشحوب لون الجلد، وتزايد ضربات القلب، والشعور بالتعب الشديد. إذا لاحظت ظهور أي من هذه الأعراض، يجب أن تخبر طبيبك على الفور

في حال تم تشخيص إصابتك بفقر الدم، فسيقدم فريق رعاية مرضى السرطان المسؤول عنك النصائح حول كيفية التعامل مع ذلك.

مستويات غير معتادة من التعب (الإجهاد)^٣



- نظّمي الأنشطة التي عليك إنجازها على مدار الأسبوع
- خُطّطي للأنشطة المهمة في الأوقات التي يكون لديك فيها أكبر قدر من الطاقة
- حددي أولويات ما تنوين القيام به في يوم معين، لتشمل فترات النشاط أوقات راحة أكثر
- قد تساعدك القيلولة القصيرة أو الاستراحة، ولكن حاولي موازنتها مع بعض الأنشطة أو التمارين
- اطلبي المساعدة من الآخرين في المهام اليومية؛ مثل التسوق، أو الطهي، أو التنظيف
- تناولي وجبات متوازنة واشربي كمية كبيرة من الماء
- مارسي التمارين الرياضية الخفيفة، مثل المشي لمسافات قصيرة
- لا تقودي السيارة، أو تشغيلي الآلات خلال شعورك بالإرهاق

إذا استمرت الأعراض في الظهور، فاتصلي بفريق رعاية مرضى السرطان المسؤول عنك

الأسئلة المطروحة بشكل متكرر

ماذا أفعل إذا نسيت تناول جرعتي؟

- إذا نسيت تناول الأقراص، فتناولي جرعتك المعتادة التالية في الوقت المحدد
- لا تتناولي جرعتين في الوقت نفسه^١.

ماذا أفعل إذا تناولت أكثر من جرعتي الموصوفة؟

- اتصلي بفريق رعاية مرضى السرطان المسؤول عنك أو أقرب مستشفى . على الفور .

هل يمكنني تناول أدوية/مكملات أخرى خلال تناول أقراص لينبارزا؟

- أخبري فريق رعاية مرضى السرطان المسؤول عنك بخصوص أي أدوية/مكملات أخرى تتناولينها أو تخططين لتناولها، بما في ذلك الأدوية الموصوفة، والأدوية التي يمكن الحصول عليها دون وصفة طبية
- يمكن أن يؤدي تناول أكثر من دواء في الوقت نفسه إلى تعزيز أو تقليل تأثير الأدوية الأخرى
- يُرجى الرجوع إلى نشرة المعلومات المقدمة للمريض؛ للحصول على مزيد من المعلومات التفصيلية حول تناول الأدوية الأخرى مع أقراص لينبارزا^١.

هل هناك أي أطعمة/مشروبات ممنوعة خلال تناول أقراص لينبارزا؟

- لا يجوز تناول عصير الجريب فروت خلال تناول هذا الدواء. وذلك لأنه قد يؤثر في كيفية عمل الدواء^١.

يُرجى الاطلاع على نشرة الدواء داخل العبوة للحصول على المزيد من المعلومات: أي ورقة "معلومات للمريض" المرفقة مع دواء أقراص لينبارزا الذي وصفته.

التأقلم مع مرض السرطان

قد يكون التعامل مع سرطان المبيض أمرًا صعبًا. ولهذا السبب، من المهم وجود شبكة دعم قوية حولك، تساعدك على التكيف مع تشخيصك. قد تواجهين صعوبة في التحدث إلى العائلة أو الأصدقاء، لكنهم سيرغبون في التواجد إلى جوارك لدعمك. وقد يفيدك أيضًا زيارة مركز دعم محلي؛ حيث يمنحونك فرصة التحدث إلى شخص ما خارج محيط العائلة والأصدقاء، ويمكنهم أيضًا أن يقدموا لك النصائح العملية والمالية كذلك.



مجموعات الدعم

فريق رعاية مرضى السرطان المسؤول عنك، هو أفضل مصدر للمعلومات عن علاجك. بالإضافة إلى ذلك، تقدم الجمعيات الخيرية/مجموعات الدعم التالية المساعدة عبر الهاتف، ومجموعات الدعم وجهاً لوجه أو عبر البريد الإلكتروني، ومراكز رعاية المرضى، والمنشورات، والموارد:

أوفاكوم (Ovacome)

٠٨٠٠ ٠٠٨ ٧٠٥٤ (خط الدعم)
٠٢٠٧ ٢٩٩ ٦٦٥٤ (الاستفسارات العامة)
ovacome.org.uk

ovacome..

The ovarian cancer support charity

ذا إيف أبيل (The Eve Appeal)

٠٨٠٨ ٨٠٢ ٠٠١٩ (خط دعم يديره مرضون)
٠٢٠٧ ٦٠٥ ٠١٠٠ (الاستفسارات العامة)
eveappeal.org.uk



أوفيريان كانسر أكشن

(Ovarian Cancer Action)

ovarian
cancer
action

٠٢٠٧ ٣٨٠ ١٧٣٠

ovarian.org.uk

(مقاطع فيديو تثقيفية ومجموعة دعم الأقران)

تارجت أوفيريان كانسر (Target Ovarian Cancer)



٠٢٠٧ ٩٢٣ ٥٤٧٥

(خط دعم يديره مرضون)

٠٢٠٧ ٩٢٣ ٥٤٧٠

(الاستفسارات العامة)

targetovariancancer.org.uk

كانسر ريسيرش يو كيه

(Cancer Research UK)

٠٨٠٨ ٨٠٠ ٤٠٤٠ (خط مساعدة يديره مرضون)



CANCER
RESEARCH
UK

cancerchat.org.uk

معلومات للمريض:

cruk.org/about-cancer

هذه المنظمات عبارة عن مجموعات مستقلة لدعم المرضى، ولا تتحمل AstraZeneca أو MSD أي مسؤولية تجاه محتوى مواقعهم الإلكترونية. لم تشارك المنظمات في تطوير هذا الموضوع.

١. Lynparza (olaparib) - Patient Information Leaflet (PIL).
٢. Lynparza (olaparib) Summary of Product Characteristics.
٣. Cancer Research UK. Genes, DNA and Cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/what-is-cancer/genes-dna-and-cancer>. Last accessed October, 2023.
٤. Konstantinopoulos, P. A., Ceccaldi, R., Shapiro, G. I. & D'Andrea, A. D. Homologous recombination deficiency: Exploiting the fundamental vulnerability of ovarian cancer. *Cancer Discov.* 5, 1137–1154 (2015).
٥. National Cancer Institute. BRCA Mutations: Cancer Risk & Genetic Testing. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics/brca-fact-sheet>. Last accessed October, 2023.
٦. Nausea and vomiting. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/nausea-and-vomiting>. Last accessed October, 2023.
٧. Tips for managing eating problems. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/eating-problems/tips-for-managing-eating-problems>. Last accessed October, 2023.
٨. Managing Nausea and Vomiting at Home. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/eating-problems/nausea-and-vomiting/managing.html>. Last accessed October, 2023.
٩. Cancer Research UK. Other ways of controlling sickness. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/sickness/treatment/other-ways-of-controlling-sickness>. Last accessed October, 2023.
١٠. Cancer Research UK. Tips on coping with diarrhoea. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/diarrhoea/tips-coping-diarrhoea>. Last accessed October, 2023.
١١. Bladder and bowel problems. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/bladder-and-bowel-problems>. Last accessed October, 2023.
١٢. Low Red Blood Cell Counts (Anemia). <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/low-blood-counts/anemia.html>. Last accessed October, 2023.
١٣. Tiredness (fatigue). <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/tiredness>. Last accessed October, 2023.

يوميّاتك مع أقراص لينبارزا

يمكن استخدام هذه اليوميّات لتدوين تجربتك مع أقراص لينبارزا على مدار مرحلة العلاج.

من فضلك أحضري يوميّاتك في كل اجتماع مع أحد أعضاء فريق رعاية مرضى السرطان المسؤول عنك. يرجى الاطلاع على الإرشادات أدناه لمعرفة كيفية استخدام يوميّات أقراص لينبارزا. سوف تساعدك على متابعة ما تشعرين به.

الشعور أو بالتعب أو الضعف	عسر الهضم أو الحرقة في المعدة	الإسهال	التعب	الشعور بالتعب	أعراضك
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	الاثنين
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	الثلاثاء
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	الأربعاء
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	الخميس
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	الجمعة
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	السبت
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	الأحد

ضعي دائرة حول أحد الأرقام لتخبرينا عن وضع أعراضك اليوم

اكتبي عن شعورك هذا الأسبوع، أو أي شيء تودين إخبار فريق الرعاية الصحية به

ملحوظات

أشعر بالقليل من التحسن هذا الأسبوع. خفّت معظم الأعراض قليلاً، لذا تمكّنت من الخروج والتمشية أكثر قليلاً. كان لديّ ما يكفي من الطاقة للخروج ومقابلة الأصدقاء وشرب القهوة، وهو ما أفتقدت فعله حقاً. شعرت ببعض الألم في منطقة المعدة، وهو أمر جديد. ربما كان ذلك نتيجة النشاط الزائد. سأحرص على إخبار ممرضي بذلك.

تُعد متابعة الأعراض التي تظهر لديك جزءاً مهماً للغاية من خطة علاجك. فهي توفر لفريق الرعاية الصحية المسؤول عنك صورة جيدة عن حالتك، وإذا كان هناك أي شيء آخر يمكنهم فعله لمساعدتك. كما تُعطي صورة عن وضعك الحالي. إذا شعرت بأيّ من الأعراض الجانبية المذكورة، أو أي أعراض جانبية أخرى يساورك القلق بشأنها، فاتصلي بفريق الرعاية الصحية. ويشمل ذلك أي أعراض جانبية محتملة غير مذكورة في نشرة المعلومات للمريض.

لا توجد أعراض	أعراض أخرى	السعال	الشعور بالدوار	فقدان الشهية	الصداع
✓	احتفلي باليوم الذي لم تظهر فيه الأعراض من خلال وضع علامة في هذا المربع	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
	اكتبي أي أعراض أخرى هنا	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
✓	آلام في المعدة	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
✓	ضعي علامة في المربع لتصفّي ما تشعرين به هذا الأسبوع مقارنةً بالأسبوع الماضي	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١

هل تشعرين أنك أفضل أم أسوأ من الأسبوع الماضي؟

أفضل	أسوأ
✓	

استخدمي هذا المقياس لتقييم مدى تأثير الأعراض عليك:

١. بالكاد أشعر به
٢. متوسط
٣. قوي للغاية
٤. قوي

يوميّاتك مع أقراص لينبارزا

تاريخ بداية الأسبوع:/...../.....

تذكري

استخدمي المقياس الرقمي لتسجيل حالة أعراضك كل يوم. سيفيد ذلك لتشاركيه مع فريق الرعاية الصحية، ليعرفوا ما تشعرين به وكيف تتغير الأعراض بمرور الوقت. احرصي على إخبار فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك إذا شعرت بأي شيء جديد.

أعراضك	الشعور بالتعب	التعب	الإسهال	عسر الهضم أو الحرقنة في المعدة	الشعور بالتعب أو الضعف
الاثنين	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الثلاثاء	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الأربعاء	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الخميس	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الجمعة	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
السبت	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الأحد	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١

لا توجد أعراض	أعراض أخرى	السعال	الشعور بالدوار	فقدان الشهية	الصداع
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١

ملحوظات

استخدمي هذا المقياس لتقييم مدى تأثير الأعراض عليك:

١. بالكاد أشعر به
٢. خفيف
٣. متوسط
٤. قوي
٥. قوي للغاية

هل تشعرين أنك أفضل أم أسوأ من الأسبوع الماضي؟

أفضل	أسوأ

يوميّاتك مع أقراص لينبارزا

تاريخ بداية الأسبوع:/...../.....

تذكري

استخدمي المقياس الرقمي لتسجيل حالة أعراضك كل يوم. سيفيد ذلك لتشاركيه مع فريق الرعاية الصحية، ليعرفوا ما تشعرين به وكيف تتغير الأعراض بمرور الوقت. احرصي على إخبار فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك إذا شعرت بأي شيء جديد.

أعراضك	الشعور بالتعب	التعب	الإسهال	عسر الهضم أو الحرقنة في المعدة	الشعور بالتعب أو الضعف
الاثنين	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الثلاثاء	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الأربعاء	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الخميس	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الجمعة	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
السبت	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الأحد	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١

لا توجد أعراض	أعراض أخرى	السعال	الشعور بالدوار	فقدان الشهية	الصداع
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١

ملحوظات

استخدمي هذا المقياس لتقييم مدى تأثير الأعراض عليك:

١. بالكاد أشعر به
٢. خفيف
٣. متوسط
٤. قوي
٥. قوي للغاية

هل تشعرين أنك أفضل أم أسوأ من الأسبوع الماضي؟

أفضل

أسوأ

يوميّاتك مع أقراص لينبارزا

تاريخ بداية الأسبوع:/...../.....

تذكري

استخدمي المقياس الرقمي لتسجيل حالة أعراضك كل يوم. سيفيد ذلك لتشاركيه مع فريق الرعاية الصحية، ليعرفوا ما تشعرين به وكيف تتغير الأعراض بمرور الوقت. احرصي على إخبار فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك إذا شعرت بأي شيء جديد.

أعراضك	الشعور بالتعب	التعب	الإسهال	عسر الهضم أو الحرقنة في المعدة	الشعور بالتعب أو الضعف
الاثنين	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الثلاثاء	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الأربعاء	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الخميس	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الجمعة	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
السبت	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الأحد	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١

لا توجد أعراض	أعراض أخرى	السعال	الشعور بالدوار	فقدان الشهية	الصداع
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١

ملحوظات

استخدمي هذا المقياس لتقييم مدى تأثير الأعراض عليك:

١. بالكاد أشعر به
٢. خفيف
٣. متوسط
٤. قوي
٥. قوي للغاية

هل تشعرين أنك أفضل أم أسوأ من الأسبوع الماضي؟

أفضل

أسوأ

يوميّاتك مع أقراص لينبارزا

تاريخ بداية الأسبوع:/...../.....

تذكري

استخدمي المقياس الرقمي لتسجيل حالة أعراضك كل يوم. سيفيد ذلك لتشاركيه مع فريق الرعاية الصحية، ليعرفوا ما تشعرين به وكيف تتغير الأعراض بمرور الوقت. احرصي على إخبار فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك إذا شعرت بأي شيء جديد.

أعراضك	الشعور بالتعب	التعب	الإسهال	عسر الهضم أو الحرقنة في المعدة	الشعور بالتعب أو الضعف
الاثنين	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الثلاثاء	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الأربعاء	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الخميس	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الجمعة	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
السبت	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
الأحد	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١

لا توجد أعراض	أعراض أخرى	السعال	الشعور بالدوار	فقدان الشهية	الصداع
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١
		٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٥ ٤ ٣ ٢ ١

ملحوظات

استخدمي هذا المقياس لتقييم مدى تأثير الأعراض عليك:

١. بالكاد أشعر به
٢. خفيف
٣. متوسط
٤. قوي
٥. قوي للغاية

هل تشعرين أنك أفضل أم أسوأ من الأسبوع الماضي؟

أفضل	أسوأ

