

PATIENT EDUCATION GUIDELINES:

Guideline	Description	Reference
Avoid Trigger	Limit exposure to allergens, smoke, and extreme weather conditions.	GINA 2023
Breathing Techniques	Practice pursed-lip and diaphragmatic breathing to control breathlessness	NHLBI
Warm-Up and Cool-Down	Gradually warm up and cool down before and after exercise to prevent symptoms.	GINA 2023
When Breathless, Stop	If Symptoms occur during exercise, stop, use your rescue inhaler, and rest	AAAAI
Know when to seek Help	Contact a doctor if symptoms worsen or are not controlled with medications.	NHLBI

رہنما اصول	وضاحت	حوالہ
اثرات سے بچاؤ	الرجی، دھواں، شدید موسم سے پرہیز کریں۔	GINA 2023
سانس لینے کی ورزشیں	سینے کے درمیانی حصے سے سانس لیں اور ہونٹوں کو آگے کی طرف کر کے جوڑیں اور سانس چھوڑیں دمہ کی علامات سے بچنے کیلئے	NHLBI
وارم اپ اینڈ کول ڈاؤن ورزشیں	آہستہ آہستہ اپنے جسم کو ٹھنڈا کریں ورزش کرنے سے پہلے اور ورزش کرنے کے بعد تاکہ علامات سے بچا جاسکے۔	GINA 2023
سانس پھولنے پر رکیں	علامات پر رکیں، انہیلر لیں، آرام کریں	AAAAI
کب مدد دینی ہے	علامات بگڑیں یا دوا موجود نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں	NHLBI

CONTENT VALIDATION

Relevance 1=not relevant 2=item need some revision 3=relevant but need minor revision 4=very relevant	Clarity 1=not clear 2=item need some revision 3=clear but need minor revision 4=very clear
Simplicity 1=not simple 2=item need some revision 3=simple but need minor revision 4=very simple	Ambiguity 1=doubtful 2=item need some revision 3=no doubt but need minor revision 4=meaning is clear

FACE VALIDATION

Are the phrases clear or not?	Yes/NO
-------------------------------	--------