

Fragebogen zur Asthmakontrolle (ACT)TM

Dieser Test unterstützt dich dabei einzuschätzen, wie gut dein Asthma kontrolliert ist. Kreuze dafür die untenstehenden Antworten an und bringe die Ergebnisse zu deinem nächsten Arztgespräch mit.

Dieser Fragebogen ist für Menschen mit Asthma ab 12 Jahren oder älter entworfen. Zur Einschätzung der Asthmakontrolle bei Kindern gelten andere Kriterien. Besuch www.asthmacontroltest.com für mehr Informationen.



Frage 1

Wie lange hat dein Asthma dich in den letzten 4 Wochen daran gehindert, bei der Arbeit, in der Schule/im Studium oder zu Hause so viel zu erledigen wie sonst?

1
Die ganze
Zeit

2
Die meiste
Zeit

3
Einen Teil
der Zeit

4
Einen kleinen
Teil der Zeit

5
Nie

Frage 2

Wie oft hast du in den letzten 4 Wochen unter Kurzatmigkeit/Atemnot gelitten?

1
Mehr als einmal
am Tag

2
Einmal
am Tag

3
3 bis 6 Mal
pro Woche

4
Ein- oder zweimal
pro Woche

5
Überhaupt
nicht

Frage 3

Wie oft bist du in den letzten 4 Wochen wegen deiner Asthmabeschwerden (pfeifendes Atemgeräusch, Husten, Kurzatmigkeit, Engegefühl oder Schmerzen in der Brust) nachts wach geworden oder morgens früher als gewöhnlich aufgewacht?

1
4 oder mehr Nächte
pro Woche

2
2 bis 3 Nächte
pro Woche

3
Einmal
pro Woche

4
Ein- oder zweimal
im Monat

5
Überhaupt
nicht

Frage 4

Wie oft hast du in den letzten 4 Wochen dein Notfallmedikament zur Inhalation (Dosieraerosol, Trockeninhalation) eingesetzt?

1
3 Mal oder öfter
am Tag

2
1 oder 2 Mal
am Tag

3
2 oder 3 Mal
pro Woche

4
Einmal pro Woche
oder seltener

5
Überhaupt
nicht

Frage 5

Wie bewertest du deine Asthmakontrolle in den letzten 4 Wochen?

1
Überhaupt
nicht kontrolliert

2
Schlecht
kontrolliert

3
Etwas
kontrolliert

4
Gut
kontrolliert

5
Vollkommen
kontrolliert

Wie kontrolliert ist dein Asthma auf einer Skala von 0 bis 25?

Rechne die Gesamtpunktzahl deiner Ergebnisse zusammen.

0-15: Die Asthma-Symptome sind möglicherweise sehr schlecht kontrolliert

15-20: Die Asthma-Symptome sind möglicherweise schlecht kontrolliert

20-25: Die Asthma-Symptome sind möglicherweise gut kontrolliert

Die Asthma-Kontrolle kann möglicherweise verbessert werden! Bringe diese Ergebnisse zu deinem nächsten Termin mit deinem Hausarzt oder Lungenfacharzt mit. Deine behandelnden Ärzte können offene Fragen klären und dich zu Maßnahmen zur besseren Asthma-Behandlung beraten.

Asthma-Symptome und -Kontrolle können schwanken

Wir empfehlen, diesen Test jeden Monat zu wiederholen und die Entwicklungen mit dem Hausarzt oder Lungenfacharzt zu teilen. Auf diese Weise könnt ihr besser verstehen, wie sich dein Asthma

im Laufe der Zeit verändert. Gemeinsam könnt ihr auf Veränderungen reagieren und dein Asthma besser unter Kontrolle halten. Deine Ärzte können offene Fragen klären und dich zu Maßnahmen zur besseren Asthma-Behandlung beraten.

In manchen Fällen kann Asthma auch durch ein Ungleichgewicht des Immunsystems ausgelöst werden. Sprich deinen Hausarzt oder Lungenfacharzt auf einen Test der Eosinophilen an.

