TEST ZUR ASTHMAKONTROLLE (ACT™)

Der Asthmakontrolltest kann Ihnen dabei helfen, Ihre Asthmakontrolle besser einzuschätzen. Bitte beantworten Sie die Fragen so ehrlich wie möglich. Sprechen Sie über Ihre Gesamt-Punktzahl mit Ihrem Arzt. Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie so herausfinden, wie gut Ihr Asthma kontrolliert ist.

Datum: |_|_|.|_|_|.|_|_|_|_|

1. Wie oft hat Ihr Asthma Sie in den letzten 4 Wochen daran gehindert, bei der Arbeit, in der Schule/im Studium oder zu Hause so viel zu erledigen wie sonst?

Immer	Meistens	Manchmal	Selten	Nie	Punktzahl:
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	

2. Wie oft haben Sie in den letzten 4 Wochen unter Kurzatmigkeit gelitten?

Mehr als einmal am Tag	Einmal am Tag	3 bis 6 Mal pro Woche	Ein- oder zweimal pro Woche	Überhaupt nicht	Punktzahl:
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	

3. Wie oft sind Sie in den letzten 4 Wochen wegen Ihrer Asthmabeschwerden (pfeifendes Atemgeräusch, Husten, Kurzatmigkeit, Engegefühl oder Schmerzen in der Brust) nachts wach geworden oder morgens früher als gewöhnlich aufgewacht?

4 oder mehr Nächte pro Woche	2 oder 3 Nächte pro Woche	Einmal pro Woche	Ein- oder zweimal	Überhaupt nicht	Punktzahl:
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	

4. Wie oft haben Sie in den letzten 4 Wochen Ihr Notfallmedikament zur Inhalation (Spray, Vernebler, wie z.B. Salbutamol) eingesetzt?

3 Mal oder öfter am Tag	1 oder 2 Mal am Tag	2 oder 3 Mal pro Woche	Einmal pro Woche oder weniger	Überhaupt nicht	Punktzahl:
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	

5. Wie gut hatten Sie in den letzten 4 Wochen Ihr Asthma unter Kontrolle?

Überhaupt nicht	Schlecht	Etwas	Gut	Völlig	Punktzahl:
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	

Gesamtpunktzahl: _____

Zur Auswertung des Tests zur Asthmakontrolle:

20–25 Punkte: Herzlichen Glückwunsch!
Sie hatten Ihr Asthma während der vergangenen 4 Wochen anscheinend unter Kontrolle. Bleiben Sie dennoch aufmerksam! Wenn Sie Probleme mit Ihrem Asthma feststellen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

16–19 Punkte: Noch im Zielbereich
Sie hatten Ihr Asthma während der vergangenen 4 Wochen teilweise unter Kontrolle. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt, um zu besprechen, wie Sie eine noch bessere Kontrolle erreichen können.

15 Punkte und weniger: Außerhalb des Zielbereichs
Sie hatten Ihr Asthma während der vergangenen 4 Wochen nicht unter Kontrolle. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt, um zu besprechen, welche Schritte jetzt nötig sind.

Ihr Arzt wird den Test zur Asthmakontrolle auswerten und mit Ihnen gemeinsam den Asthma-Behandlungsplan besprechen.

ASTHMA.DE
Ihr Ratgeber zum Thema Asthma
www.asthma.de

1072365 08/2019