

Nimi: _____ Päivämäärä: _____

Tämä testi on tarkoitettu yli 12-vuotiaille astmaa sairastaville. Testin avulla voidaan arvioida, miten astma on hallinnassa. Ympyröi tilannettasi parhaiten kuvaava numero ja laske lopuksi yhteen ympyröimäsi numerot.

1. Kuinka usein astmasi esti sinua toimimasta normaalisti työssä, koulussa tai kotona viimeisten 4 viikon aikana?

1

koko ajan

2

usein

3

ajoittain

4

harvoin

5

ei kertaakaan

2. Kuinka usein sinulla on ollut hengenahdistusta viimeisten 4 viikon aikana?

1

useammin kuin kerran päivässä

2

kerran päivässä

3

3–6 kertaa viikossa

4

kerran tai kaksi viikossa

5

ei kertaakaan

3. Kuinka usein heräsit astman oireisiin (hengityksen vinkuminen, yskiminen, hengenahdistus, puristava tunne tai kipu rintakehällä) yöllä tai aikaisin aamulla viimeisten 4 viikon aikana?

1

4 kertaa viikossa tai useammin

2

2–3 yönä viikossa

3

kerran viikossa

4

kerran tai kaksi

5

en kertaakaan

4. Kuinka usein olet käyttänyt nopeasti vaikuttavaa sisäänhengitettävää oirelääkettä viimeisten 4 viikon aikana?

1

3 kertaa päivässä tai useammin

2

1 tai 2 kertaa päivässä

3

2 tai 3 kertaa viikossa

4

kerran viikossa tai harvemmin

5

en kertaakaan

5. Kuinka itse arvioisit astman hallintaasi viimeisten 4 viikon aikana?

1

ei ollenkaan hallinnassa

2

huonosti hallinnassa

3

jokseenkin hallinnassa

4

hyvin hallinnassa

5

täysin hallinnassa

Astman hoitotasapaino:

Pisteet yhteensä: _____

Astma ei ole hallinnassa

Hallinnassa

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Tulosten tulkinta

25–20 Astmatestipistettä

Astmasi on todennäköisesti hallinnassa. Jotta astmasi pysyy hallinnassa, huolehdiathan säännöllisestä astman omahoidostasi. Käy lääkärin tai sairaanhoitajan vastaanotolla, jos tilanne muuttuu.

alle 20 Astmatestipistettä

Luultavasti astmasi ei ole hallinnassa. Astman hallintaan vaikuttavat mm. oikea lääkkeenotto-tekniikka sekä säännöllinen ja riittävä lääkehoito. Lääkäri tai hoitaja auttaa sinua pääsemään parempaan astmanhallintaan. Ota yhteys omaan astman hoitopaikkaasi.

Muista ottaa tämä lomake mukaasi seuraavalle hoitaja- tai lääkärikäynnille.

www.astmatesti.fi

www.hengitys.fi

Erikieliset astmatestit löydät osoitteesta:

www.asthmacontroltest.com

Muistiinpanoja: