

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](http://www.astmatesti.fi)

[www.hengitys.fi](http://www.hengitys.fi)

**Erikieliset astmatestit löydät osoitteesta:**

[www.asthmacontroltest.com](http://www.asthmacontroltest.com)

**Muistiinpanoja:**