

Nimi: \_\_\_\_\_ Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Tämä testi on tarkoitettu yli 12-vuotiaalle 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 tekemästä normaaleja toimiasi työssä, koulussa/yliopistossa tai kotona viimeisten 4 viikon aikana?**

|           |          |                 |          |              |
|-----------|----------|-----------------|----------|--------------|
| <b>1</b>  | <b>2</b> | <b>3</b>        | <b>4</b> | <b>5</b>     |
| Koko ajan | Usein    | Silloin tällöin | Harvoin  | Ei ollenkaan |

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

|                               |                 |                     |                           |              |
|-------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| <b>1</b>                      | <b>2</b>        | <b>3</b>            | <b>4</b>                  | <b>5</b>     |
| Useammin kuin kerran päivässä | Kerran päivässä | 3–6 kertaa viikossa | Kerran tai kaksi viikossa | Ei ollenkaan |

**3. Kuinka usein astmasi oireet (hengityksen vinkuminen, yskeminen, hengenahdistus, puristava tunne tai kipu rintakehällä) herättivät sinut yöllä tai normaalia aiemmin aamulla viimeisten 4 viikon aikana?**

|                                  |                   |                 |                  |                 |
|----------------------------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| <b>1</b>                         | <b>2</b>          | <b>3</b>        | <b>4</b>         | <b>5</b>        |
| 4:nä tai useampana yönä viikossa | 2-3 yönä viikossa | Kerran viikossa | Kerran tai kaksi | Eivät ollenkaan |

**4. Kuinka usein olet käyttänyt hengitysteitä avaavaa lisälääkitystä viimeisten 4 viikon aikana?**

|                                |                         |                         |                               |              |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------|
| <b>1</b>                       | <b>2</b>                | <b>3</b>                | <b>4</b>                      | <b>5</b>     |
| 3 kertaa tai useammin päivässä | 1 tai 2 kertaa päivässä | 2 tai 3 kertaa viikossa | Kerran viikossa tai harvemmin | En ollenkaan |

**5. Kuinka itse arvioisit astmasi olleen hallinnassa viimeisten 4 viikon aikana?**

|                          |                      |                        |                   |                    |
|--------------------------|----------------------|------------------------|-------------------|--------------------|
| <b>1</b>                 | <b>2</b>             | <b>3</b>               | <b>4</b>          | <b>5</b>           |
| Ei ollenkaan hallinnassa | Huonosti hallinnassa | Jokseenkin hallinnassa | Hyvin hallinnassa | Täysin hallinnassa |

**Astman hoitotasapaino:**

Pisteet yhteensä: \_\_\_\_\_

**Astma ei ole hallinnassa**

**Hallinnassa**



## Tulosten tulkinta

### 25–20 astmatestipistettä:

Astmasi vaikuttaa olevan hyvin hallinnassa. Astman hallinta voi muuttua ajan myötä, joten on tärkeää uusia testi säännöllisin väliajoin. Käy lääkärin tai hoitajan vastaanotolla, jos tilanne muuttuu.

### 19-16 astmatestipistettä:

Astmasi ei luultavasti ole niin hyvässä hallinnassa kuin se voisi olla. Lääkäri tai hoitaja auttaa sinua pääsemään parempaan astman hallintaan. Ota yhteys omaan hoitopaikkaasi.

### 15 tai vähemmän astmatestipistettä:

Astmasi saattaa olla erittäin huonossa hallinnassa. Pistemäärästä riippumatta ota yhteys omaan 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:**