

# Test kontroli astmy

Zapraszamy do zapoznania się z testem i udzielenie odpowiedzi na postawione pytania. Prosimy zaznaczyć **1 odpowiedź na każde pytanie** (punktacja przy każdej odpowiedzi, a wynik powstaje po zliczeniu punktów)

## PYTANIA:

**1.** Jak często w ciągu ostatnich 4 tygodni astma powstrzymywała Cię od wykonywania zwykłych czynności

w pracy/szkole/domu?

- Zawsze (1 pkt)
- Bardzo często (2 pkt)
- Czasami (3 pkt)
- Rzadko (4 pkt)
- Wcale (5 pkt)

**2.** Jak często w ciągu ostatnich 4 tygodni miałeś duszność?

- Częściej niż raz dziennie (1 pkt)
- Raz dziennie (2 pkt)
- 3 do 6 razy w tygodniu (3 pkt)
- 1 lub 2 razy w tygodniu (4 pkt)
- Wcale (5 pkt)

**3.** Jak często w ciągu 4 ostatnich tygodni budziłeś się w nocy lub rano, wcześniej niż zwykle, z powodu objawów związanych z astmą (np. świszczący oddech, kaszel, duszność, ucisk lub ból w klatce piersiowej)

- 4 noce w tygodniu lub częściej (1 pkt)
- 2-3 noce w tygodniu (2 pkt)
- 1 raz w tygodniu (3 pkt)
- 1-2 razy w tygodniu (4 pkt)
- Wcale (5 pkt)

**4.** Jak często w ciągu ostatnich 4 tygodni używałeś doraźnie szybko działającego leku wziewnego?

- 3 razy dziennie lub częściej (1 pkt)
- 1 lub 2 razy dziennie (2 pkt)
- 2-3 razy w tygodniu (3 pkt)
- 1 raz w tygodniu lub rzadziej (4 pkt)
- Wcale (5 pkt)

**5.** Jak ocenilibyś swoją kontrolę nad astmą w ciągu ostatnich 4 tygodni?

- W ogóle niekontrolowana (1 pkt)
- Słabo kontrolowana (2 pkt)
- Umiarkowanie kontrolowana (3 pkt)
- Dobrze kontrolowana (4 pkt)
- W pełni kontrolowana (5 pkt)

## Prosimy o zsumowanie swoich wyników

– **Liczba punktów 25** - GRATULACJE!!!!

W ciągu ostatnich 4 tygodni choroba była pod pełną kontrolą. Nie wystąpiły żadne objawy astmy, ani żadne utrudnienia w życiu codziennym spowodowane chorobą. Jeśli ten stan się zmieni w ciągu następnych 4 tygodni, koniecznie skontaktuj się z lekarzem.

– **Liczba punktów: 20-24** - WYNIK ZADOWALAJĄCY!

W ciągu ostatnich 4 tygodni astma była u Ciebie dobrze kontrolowana, jednak to nie była pełna kontrola. Twój lekarz może pomóc osiągnąć cel, jakim jest pełna kontrola astmy.

– **Liczba punktów: poniżej 20** - WYNIK NIEZADOWALAJĄCY!

W ciągu ostatnich 4 tygodni Twoja astma nie była właściwie kontrolowana, Twój lekarz może zlecić odpowiednie postępowanie, by Twoja kontrola nad chorobą była większa.