ASTHMA-KONTROLL-TEST
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 12 JAHREN

Wie wird der Asthma-Kontroll-Test gemacht?

Schritt 1: Kreuze bei jeder Frage die Antwort an, die am besten auf dich zutrifft und trage die Punktzahl in das Kästchen rechts ein. Antworte bitte so ehrlich wie möglich. Das hilft deinem Arzt, über dein Asthma zu sprechen und herauszufinden, wie weit du dein Asthma wirklich unter Kontrolle hast.
Schritt 2: Übertrage die Zahl jeder Antwort in die Punktzahl-Box.
Schritt 3: Zähle alle Werte in den Punktzahl-Boxen zusammen, um das Total zu erhalten.
Schritt 4: Nimm den Test mit zu deinem Hausarzt und bespreche die Gesamtpunktzahl.

Name: _____ **Datum:** _____

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

Punkte

1 immer | **2** meistens | **3** manchmal | **4** selten | **5** nie

2. Wie oft hast du in den letzten 4 Wochen unter Kurzatmigkeit gelitten?

1 mehr als einmal am Tag | **2** einmal am Tag | **3** 3 bis 6 Mal pro Woche | **4** ein- oder zweimal pro Woche | **5** überhaupt nicht

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

1 4 oder mehr Nächte pro Woche | **2** 2 oder 3 Nächte pro Woche | **3** einmal pro Woche | **4** ein- oder zweimal | **5** überhaupt nicht

4. Wie oft hast du in den letzten 4 Wochen dein Notfallmedikament zur Inhalation (Spray, Vernebler, wie z.B. Salbutamol) eingesetzt?

1 3 Mal oder öfter am Tag | **2** 1 oder 2 Mal am Tag | **3** 2 oder 3 Mal pro Woche | **4** einmal pro Woche oder weniger | **5** überhaupt nicht

5. Wie gut hattest du in den letzten 4 Wochen dein Asthma unter Kontrolle?

1 überhaupt nicht | **2** schlecht | **3** etwas | **4** gut | **5** völlig

Insgesamt

20-25 Punkte –
Herzlichen Glückwunsch
Du hattest dein Asthma während der vergangenen 4 Wochen anscheinend unter Kontrolle! Bleibe dennoch aufmerksam - wenn du Probleme mit deinem Asthma feststellst, sprich mit deinem Arzt.

16-19 Punkte –
Noch im Zielbereich
Du hattest dein Asthma während der vergangenen 4 Wochen teilweise unter Kontrolle. Vereinbare einen Termin bei deinem Arzt um zu besprechen, wie du eine noch bessere Kontrolle erreichen kannst.

15 Punkte und weniger –
Außerhalb des Zielbereichs
Du hattest dein Asthma während der vergangenen 4 Wochen nicht unter Kontrolle! Vereinbare einen Termin bei deinem Arzt um zu besprechen, welche Schritte jetzt nötig sind.