



## Fragebogen zur Asthmakontrolle

Name: \_\_\_\_\_

Dieser Test kann Ihnen und uns dabei helfen einzuschätzen, wie gut Sie ihr Asthma in den letzten 4 Wochen unter Kontrolle hatten.

Kreuzen Sie bitte bei den unten aufgeführten Fragen jeweils die auf Sie zutreffende Antwort an (bitte jeweils nur eine Antwort ankreuzen).

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

Immer	Meistens	Manchmal	Selten	Nie	
1	2	3	4	5	

**2. Wie oft haben Sie in den letzten 4 Wochen unter Kurzatmigkeit gelitten?**

Mehr als 1x am Tag	Einmal am Tag	3 bis 6x pro Woche	1 oder 2x pro Woche	Überhaupt nicht	
1	2	3	4	5	

**3. Wie oft sind Sie in den letzten 4 Wochen wegen Ihrer Asthmabeschwerden nachts wach geworden oder morgens früher als gewöhnlich aufgewacht?**

4 oder mehr Nächte pro Woche	2 oder 3 Nächte pro Woche	1x pro Woche	1- 2x in den letzten 4 Wochen	Überhaupt nicht	
1	2	3	4	5	

**4. Wie oft haben Sie in den letzten 4 Wochen Ihr Notfallmedikament zur Inhalation eingesetzt?**

3x am Tag oder öfter	1 oder 2x am Tag	2 oder 3x pro Woche	1x pro Woche	Überhaupt nicht	
1	2	3	4	5	

**5. Wie gut hatten Sie in den letzten 4 Wochen Ihr Asthma unter Kontrolle?**

Überhaupt nicht	Schlecht	Einigermaßen	Gut	Völlig	
1	2	3	4	5	

Gesamt: \_\_\_\_\_

## **Auswertung**

### **25 Punkte - Sehr gutes Ergebnis**

Sie hatten Ihr Asthma in den letzten 4 Wochen vollständig unter Kontrolle. Sie hatten keine Beschwerden und waren nicht durch Ihr Asthma eingeschränkt. Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Arzt um eine gute Kontrolle zu halten.

### **20-24 Punkte - Im Zielbereich**

Sie hatten Ihr Asthma in den letzten 4 Wochen wahrscheinlich gut unter Kontrolle, aber nicht vollständig. Ihr Arzt kann Ihnen Hilfestellung geben und Maßnahmen empfehlen.

### **Weniger als 20 Punkte - Ausserhalb des Zielbereichs**

Sie hatten Ihr Asthma in den letzten 4 Wochen wahrscheinlich nicht unter Kontrolle. Ihr Arzt kann Ihnen Hilfestellung geben und Maßnahmen empfehlen, die Ihr Asthma besser unter Kontrolle halten.