

Lisa 3: Astma kontrolli test (AKT)

1.samm Astma kontrolli test aitab teil hinnata, kui võrd olete suutnud oma haigust kontrollida. Valige igale küsimusele sobiv vastus ja kirjutage vastuse väärtus (1-5ni) paremal pool olevasse lahtrisse.

Kui sageli viimase 4 nädala jooksul on astma takistanud Teie tegevusi töö juures, koolis või kodus?

1. küsimus	Kogu aeg	Väga sageli	Mõnikord	Harva	Üldse mitte	PUNKTID
	1	2	3	4	5	

Kui sageli viimase 4 nädala jooksul on Teid vaevanud õhupuudus?

2. küsimus	Rohkem kui üks kord päevas	Kord päevas	3 kuni 6 korda nädalas	Üks või kaks korda nädalas	Üldse mitte	PUNKTID
	1	2	3	4	5	

Kui sageli viimase 4 nädala jooksul on astma sümptomid (vilistav hingamine, kõhmine, õhupuudus, hingamisraskus või valu rinnus) Teid öösel või hommikul tavalisest varem üles äratanud?

3. küsimus	4 või enamal ööl nädalas	2 kuni 3 ööl nädalas	Kord nädalas	Üks või kaks korda	Üldse mitte	PUNKTID
	1	2	3	4	5	

Kui sageli viimase 4 nädala jooksul olete kasutanud oma hoopiipu (näiteks Salbutamooli)?

4. küsimus	3 või enam korda päevas	1 või 2 korda päevas	2 või 3 korda nädalas	Üks kord nädalas või harvem	Üldse mitte	PUNKTID
	1	2	3	4	5	

Kuidas hindaksite seda, kui võrd on Teie astma olnud kontrolli all viimase 4 nädala jooksul?

5. küsimus	Ei olnud üldse kontrolli all	Harva kontrolli all	Mõningal määral kontrolli all	Hästi kontrolli all	Täielikult kontrolli all	PUNKTID
	1	2	3	4	5	

KOKKU

2. samm Tulemuste teadasaamiseks liitke kõigi vastuste väärtused kokku.

3. samm Tulemuse selgitus

25 punkti Suurepärase tulemus!	20-24 punkti Hea tulemus	Alla 20 punkti Kasin tulemus
Te olete viimase 4 nädala jooksul suutnud oma astmat täielikult kontrollida. Teil ei ole olnud sümptomeid ega astmast tulenevaid piiranguid. Kui see olukord halveneb, rääkige arsti või (astma) õega.	Võimalik, et viimase 4 nädala jooksul olete suutnud oma astmat hästi, kuid mitte täielikult kontrollida. Teie arst või (astma)õde saab aidata Teil saavutada astma üle täieliku kontrolli.	Võimalik, et viimase 4 nädala jooksul pole Te suutnud oma astmat piisavalt kontrolli alla saada. Teie arst või (astma)õde võib soovitada Teile tegevuskava, mis aitab saavutada astma üle parema kontrolli

4.samm Vaadake tulemus üle oma perearsti või -õega.