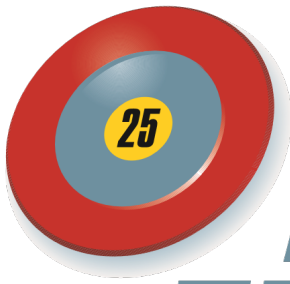


Astmatestin voi tehdä myös netissä osoitteessa:

<https://www.youtube.com/watch?v=CLmpdFQnWg0>.

Lasten astmatesti:

<https://www.asthmacontroltest.com/fi-fi/quiz/introduction/>



# Astma TESTI.fi

Tämä testi on tarkoitettu yli 12-vuotiaille astmaa sairastaville. Testin avulla voidaan arvioida, miten astma on hallinnassa.

## Vaihe 1:

**Ympyröi** jokaisesta kysymyksestä sopivan vaihtoehdon pistemäärä. Kysymyksiä on kaikkiaan VIISI.

## Vaihe 2:

Astmanhallintatestin tuloksen saat **yhteenlaskemalla ympyröidyt pisteet**. Keskustele tuloksestasi lääkärin tai hoitajan kanssa.

## Vaihe 3:

Näet alta, mitä pistemääräsi tarkoittaa.

Kysymys 1: Kuinka usein astmasi esti sinua toimimasta normaalisti työssä, koulussa tai kotona viimeisten 4 viikon aikana?						Pistemäärä				
Koko ajan	1	Usein	2	Ajoittain	3	Harvoin	4	Ei kertaakaan	5	
Kysymys 2: Kuinka usein sinulla on ollut hengenahdistusta viimeisten 4 viikon aikana?										
Useammin kuin kerran päivässä	1	Kerran päivässä	2	3-6 kertaa viikossa	3	Kerran tai kaksi viikossa	4	Ei kertaakaan	5	
Kysymys 3: Kuinka usein heräsit astman oireisiisi (hengityksen vinkuminen, yskiminen, hengenahdistus, puristava tunne tai kipu rintakehällä) yöllä tai aikaisin aamulla viimeisten 4 vkon aikana?										
4 kertaa viikossa tai useammin	1	2-3 yönä viikossa	2	Kerran viikossa	3	Kerran tai kaksi	4	Ei kertaakaan	5	
Kysymys 4: Kuinka usein olet käyttänyt nopeasti vaikuttavaa sisään hengitettävää lääkettä (esim. Airomir®, Bricanyl®, Buventol® tai Ventoline®) viimeisten 4 viikon aikana?										
3 kertaa päivässä tai useammin	1	1 tai 2 kertaa päivässä	2	2 tai 3 kertaa viikossa	3	Kerran viikossa tai harvemmin	4	Ei kertaakaan	5	
Kysymys 5: Kuinka itse arvioisit astman hallintaasi viimeisten 4 viikon aikana?										
Ei ollenkaan hallinnassa	1	Huonosti hallinnassa	2	Jokseenkin hallinnassa	3	Hyvin hallinnassa	4	Täysin hallinnassa	5	
										<b>Yhteensä</b> ▶

### Tarkista pisteesi:

#### Yhteispistemäärä: 25 – Onneksi olkoon!

Astmasi on TÄYDELLISESTI HALLINNASSA. Sinulla ei ole oireita eikä astmaan liittyviä rajoitteita. Käy lääkärin tai sairaanhoitajan vastaanotolla, jos tilanne muuttuu.

#### Yhteispistemäärä: 20-24 – Lähes napakymppi

Vaikka astmasi on HYVIN hallinnassa, se ei kuitenkaan ole TÄYDELLISESTI HALLINNASSA. Lääkäri tai hoitaja auttaa sinua pyrkimään TÄYDELLISEEN ASTMAN HALLINTAAN. Keskustele asiasta lääkärisi kanssa.

#### Yhteispistemäärä: alle 20

Luultavasti astmasi EI OLE HALLINNASSA. Lääkäri tai hoitaja auttaa sinua pyrkimään parempaan astman hallintaan. Ota yhteys lääkäriisi.