Notizen

Notizen

Mehr Informationen rund um das Thema Asthma gibt es unter **www.asthma.de**.

www.asthma.de/novartis/flyer

1077664 02/2021

NOVARTIS

ASTHMA.DE
IHR RATGEBER ZUM THEMA ASTHMA

PATIENTEN

Infobroschüre für Asthma-Patienten

„Mein Asthma nimmt mir die LUFT“

Bei den gezeigten Patienten dieser Broschüre handelt es sich um fiktive Patientenbilder.

Alltagsprobleme wegen Asthma?

Kennst du das? Lieber in jeder Tasche ein Notfallspray bereit halten, falls dich ein Asthmaanfall überrascht? Beim Sport Zwangspausen einlegen müssen wegen Atemnot? Nächtliches Erwachen wegen Atemproblemen, Heiserkeit bei längerem Sprechen und an kalten Tagen nimmt dir dein Asthma die Luft? All das muss nicht sein, denn:

Dein Leben muss nicht Asthma sein!

Asthmasymptome, die den Alltag erschweren, müssen nicht einfach hingenommen werden! Mit der passenden Therapie können sie verbessert und gelindert werden. Dieser Selbsttest ist der erste Schritt auf dem Weg in ein freieres Leben mit Asthma. Durch die Beantwortung von fünf Fragen erlangst du wertvolle Erkenntnisse, die dich optimal auf das Gespräch mit dem Arzt vorbereiten. Du kannst die Ergebnisse zu deinem nächsten Termin mitnehmen und ermöglichst damit eine genauere Einschätzung deiner Asthmakontrolle.

Fragebogen zur Asthmakontrolle (ACT™)

Dieser Fragebogen soll dir helfen, dein Asthma zu beschreiben und wie sich dein Asthma darauf auswirkt, wie es dir geht und zu welchen Tätigkeiten du in der Lage bist. Bitte kreuze die Antwort an, die am besten auf dich zutrifft.

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?

Immer	Meistens	Manchmal	Selten	Nie
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

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

Mehr als einmal am Tag	Einmal am Tag	3 bis 6 Mal pro Woche	Ein- oder zweimal pro Woche	Überhaupt nicht
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

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?

4 oder mehr Nächte pro Woche	2 oder 3 Nächte pro Woche	Einmal pro Woche	Ein- oder zweimal in den letzten 4 Wochen	Überhaupt nicht
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

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

3 Mal am Tag oder öfter	1 oder 2 Mal am Tag	2 oder 3 Mal pro Woche	Einmal pro Woche oder weniger	Überhaupt nicht
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

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

Überhaupt nicht	Schlecht	Etwas	Gut	Völlig
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Wie der ACT gewertet wird

Jede Antwort auf die 5 ACT Fragen hat, wie in dem Fragebogen zu sehen ist, Punktwerte von 1 bis 5. Um den ACT auszuwerten, addiere bitte die Punktwerte aus allen Antworten der fünf Fragen.

Wenn dein Gesamtpunktwert 19 oder weniger beträgt, könnte dein Asthma nicht gut unter Kontrolle sein. Bitte bespreche deinen ermittelten Asthmawert mit deinem Arzt. Nimm den Fragebogen mit zu deinem Arzt und sprecht über deinen Asthmabehandlungsplan.

Asthma Control Test™ (ACT™) © 2002, 2004, 2009, 2016 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.
ACT™ is a trademark of QualityMetric Incorporated. Germany (German) version.
Novartis hat für den Asthma Control Test™ (ACT™) die Rechte erworben.

ZEIG’ diese Broschüre deinem Arzt!

Dein Leben muss nicht Asthma sein!

Nimm diesen Flyer mit ins Arztgespräch! Dein Arzt wird den Test gemeinsam mit dir auswerten und gemeinsam mit dir deinen Asthma-Behandlungsplan besprechen.