

# Chestionar privind controlul astmului bronșic (ACT™)

Cunoașteți-vă punctajul și ACTionați!

Țineți simptomele de Astm sub control, sau vă controlează ele pe dvs?

Chestionarul privind controlul astmului bronșic (ACT™) vă va oferi o imagine despre cât de bine ați reușit să controlați simptomele de astm în ultimele săptămâni, oferind un scor de maxim 25 puncte. Simptomele de Astm pot fi diferite în fiecare lună, de aceea vă încurajăm să repetați testul pentru a observa modificări în punctaj.

## Completarea Chestionar privind controlul astmului bronșic (ACT™):

Etapa 1 – Încercuiți răspunsul dumneavoastră pentru fiecare întrebare și scrieți cifra corespunzătoare în căsuța de punctaj din dreapta. Vă rugăm să răspundeți cât mai sincer posibil. Vă va ajuta atât pe dumneavoastră cât și pe medic să stabiliți exact stadiul în care se află astmul bronșic.

Etapa 2 – Adunați rezultatele pentru a obține punctajul total.

Etapa 3 – Întoarceți pagina pentru a afla ce reprezintă punctajul dvs. total.

1	În decursul ultimelor 4 săptămâni, de câte ori va creat probleme astmul dvs. bronșic la serviciu sau acasa?	1 Tot timpul	2 Foarte des	3 Uneori	4 Rareori	5 Deloc	
2	În decursul ultimelor 4 săptămâni cât de des ați avut/întâmpinat dificultăți în respirație?	1 Mai mult de o dată pe zi	2 O dată pe zi	3 De 3-6 ori pe săptămână	4 O dată sau de 2 ori pe săptămână	5 Deloc	
3	În decursul ultimelor 4 săptămâni de câte ori simptomele astmului dvs. bronșic (respirație șuierătoare/wheezing, tuse, dificultăți în respirație, senzație de apăsare sau durere în piept) vă trezesc noaptea sau mai devreme decât de obicei, dimineața?	1 4 sau mai multe nopți pe săptămână	2 2-3 nopți pe săptămână	3 O dată pe săptămână	4 O dată sau de două ori	5 Deloc	
4	În decursul ultimelor 4 săptămâni ați folosit sprayul inhalator sau medicația corespunzătoare pentru criza de astm (cum ar fi salbutamol)?	1 De 3 ori sau mai multe ori pe zi	2 1-2 ori pe zi	3 2-3 ori pe săptămână	4 O dată pe săptămână sau mai puțin	5 Deloc	
5	Cum ați evalua propriul control al astmului dvs. bronșic în decursul ultimelor 4 săptămâni?	1 Total necontrolat	2 Slab controlat	3 Relativ controlat	4 Bine controlat	5 Total controlat	
<small>Romania / Romanian © 2002, by Quality Metric, Incorporated. Asthma Control Test is a trademark of Quality Metric, Incorporated.</small>							TOTAL ▶

jurnalulpacientului.ro



Numele Pacientului:

Data: / /

## Ce reprezintă punctajul dumneavoastră?

**PUNCTAJ:**  
25

CONTROL TOTAL

Dețineți **CONTROLUL TOTAL** asupra astmului dumneavoastră bronșic în decursul ultimelor 4 săptămâni. Nu aveți nici un simptom și nici restricții cauzate de astmul dvs. bronșic. Consultați medicul dacă apar modificări.

**PUNCTAJ:**  
20-24

VĂ DESCURÇAȚI BINE!

Astmul dumneavoastră bronșic a fost **BINE CONTROLAT**, dar nu în totalitate în decursul ultimelor 4 săptămâni. Medicul dvs. este în măsură să vă ajute pentru a deține **CONTROLUL TOTAL**.

**PUNCTAJ:**  
MAI PUTIN DE 20  
SIMPTOME  
NECONTROLATE:

Astmul dumneavoastră bronșic **NU A FOST CONTROLAT** în decursul ultimelor 4 săptămâni. Medicul dvs. vă poate recomanda un plan de măsuri pentru a vă îmbunătăți controlul astmului bronșic.

Întreabă medicul despre ACT (Asthma Control Test), sau intră pe:

• [www.asthmacontroltest.com](http://www.asthmacontroltest.com)

### Ce puteți face acum?

Dacă doriți să dețineți un control mai bun asupra simptomelor dvs. de astm, puteți să discutați cu specialistul dvs. în sănătate pentru mai multe informații. Pe lângă discuțiile pe care le purtați cu medicul dvs. puteți vorbi și cu farmacistul dvs. despre pașii pe care îi puteți urma pentru a reduce simptomele de astm.