

# Der Asthmakontrolltest (ACT)

Kontrolle des Asthmas in den letzten 4 Wochen



**1. Schritt:** Kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft, und tragen Sie die Punktzahl in das Kästchen rechts ein. Antworten Sie bitte so ehrlich wie möglich. Das hilft Ihnen und Ihrem Arzt, über Ihr Asthma zu sprechen und herauszufinden, wie weit Sie Ihr Asthma wirklich unter Kontrolle haben.

**2. Schritt:** Zählen Sie Ihre Punkte zusammen, um einen Gesamtwert zu erhalten.

**3. Schritt:** Ermitteln Sie Ihren Asthmakontroll-Wert.

1	Wie oft hat Ihr <u>Asthma</u> Sie in den <u>letzten 4 Wochen</u> daran gehindert, bei der Arbeit, in der Schule/im Studium oder zu Hause so viel zu erledigen wie sonst?	Punkte:		
	<input type="radio"/> Immer <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> Meistens <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> Manchmal <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> Selten <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> Nie <input type="radio"/> 5			
2	Wie oft haben Sie in den <u>letzten 4 Wochen</u> unter Kurzatmigkeit gelitten?	Punkte:		
	<input type="radio"/> Mehr als einmal am Tag <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> Einmal am Tag <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 bis 6 Mal pro Woche <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> Ein- oder zweimal pro Woche <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> Überhaupt nicht <input type="radio"/> 5			
3	Wie oft sind Sie in den <u>letzten 4 Wochen</u> wegen Ihrer <u>Asthmabeschwerden</u> (pfeifendes Atemgeräusch, Husten, Kurzatmigkeit, Engegefühl oder Schmerzen in der Brust) nachts wach geworden oder morgens früher als gewöhnlich aufgewacht?	Punkte:		
	<input type="radio"/> 4 oder mehr Nächte pro Woche <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 oder 3 Nächte pro Woche <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> Einmal pro Woche <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> Ein- oder zweimal <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> Überhaupt nicht <input type="radio"/> 5			
4	Wie oft haben Sie in den <u>letzten 4 Wochen</u> Ihr Notfallmedikament zur Inhalation (Spray, Vernebler, wie z.B. Salbutamol) eingesetzt?	Punkte:		
	<input type="radio"/> 3 Mal oder öfter am Tag <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 oder 2 Mal am Tag <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2 oder 3 Mal pro Woche <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> Einmal pro Woche oder weniger <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> Überhaupt nicht <input type="radio"/> 5			
5	Wie gut hatten Sie in den <u>letzten 4 Wochen</u> Ihr <u>Asthma</u> unter Kontrolle?	Punkte:		
	<input type="radio"/> Überhaupt nicht <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> Schlecht <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> Etwas <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> Gut <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> Völlig <input type="radio"/> 5			
Name:		Datum:	Summe:	

**20–25 Punkte –  
Herzlichen Glückwunsch!**

Sie hatten Ihr Asthma während der vergangenen 4 Wochen anscheinend unter Kontrolle! Bleiben Sie dennoch aufmerksam – wenn Sie Probleme mit Ihrem Asthma feststellen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

**16–19 Punkte –  
Noch im Zielbereich**

Sie hatten Ihr Asthma während der vergangenen 4 Wochen teilweise unter Kontrolle. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt um zu besprechen, wie Sie eine noch bessere Kontrolle erreichen können.

**15 Punkte und weniger –  
Außerhalb des Zielbereichs**

Sie hatten Ihr Asthma während der vergangenen 4 Wochen nicht unter Kontrolle! Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt um zu besprechen, welche Schritte jetzt nötig sind.