

## 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?

Kogu aeg	Väga sageli	Mõnikord	Harva	Üldse mitte	PUNKTID
1	2	3	4	5	<input type="text"/>

Kui sageli viimase 4 nädala jooksul on Teid vaevanud õhupuudus?

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	<input type="text"/>

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

4 või enamal ööl nädalas	2 kuni 3 ööl nädalas	Kord nädalas	Üks või kaks korda	Üldse mitte	PUNKTID
1	2	3	4	5	<input type="text"/>

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

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	<input type="text"/>

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

Ei olnud üldse kontrolli all	Harva kontrolli all	Mõningal määral kontrolli all	Hästi kontrolli all	Täielikult kontrolli all	PUNKTID
1	2	3	4	5	<input type="text"/>

KOKKU

**2. samm** Tulemuste teadasaamiseks liitke kõigi vastuste väärtused kokku.

**3. samm** Tulemuse selgitus

25 punkti Suurepärane tulemus!	20-24 punkti Hea tulemus	Alla 20 punkti Kasim tulemus
Te olete viimase 4 nädala jooksul suutnud oma astmat täielikult kontrollida. Teil ei ole olnud sümptomeid ega astmat 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.