

## TESTRESULTAT

### POENGSUM **MELLOM 20 OG 25**<sup>1</sup>

DINE ASTMASYMTOMER VIRKER Å VÆRE GODT KONTROLLERTE. ASTMAKONTROLL KAN ENDRE SEG OVER TID, SÅ DET ER VIKTIG Å TESTE SEG REGELMESSIG. FORTSETT Å SNAKKE MED LEGEN/SYKEPLEIEREN DIN OM ASTMAKONTROLL.

### POENGSUM **MELLOM 16 OG 19**<sup>1</sup>

DINE ASTMASYMTOMER ER MULIGENS IKKE SÅ GODT KONTROLLERT SOM DE KAN VÆRE. DET KAN VÆRE MER DU OG LEGEN/SYKEPLEIEREN DIN KAN GJØRE FOR Å KONTROLLERE ASTMASYMTOMENE.

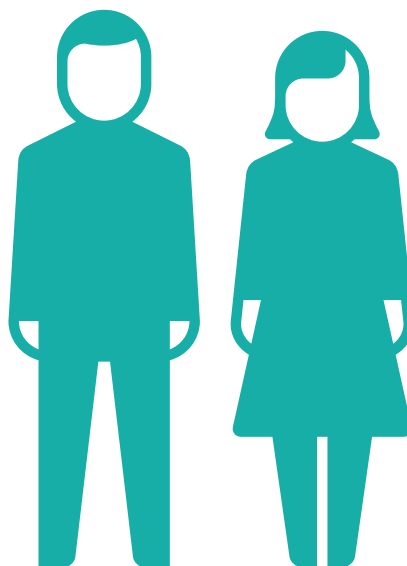
### POENGSUM **15 ELLER MINDRE**<sup>1</sup>

DIN ASTMA KAN VÆRE DÅRLIG KONTROLLERT. VENNLIGST KONTAKT LEGEN ELLER SYKEPLEIEREN DIN MED DET SAMME.

Referanse 1:

Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management & Prevention 2019.

Available from: <http://www.ginasthma.org>



[www.astmakontrolltest.no](http://www.astmakontrolltest.no)



GSK, Postboks 180 Vinderen, 0319 Oslo.

Telefon: 22 70 20 00.

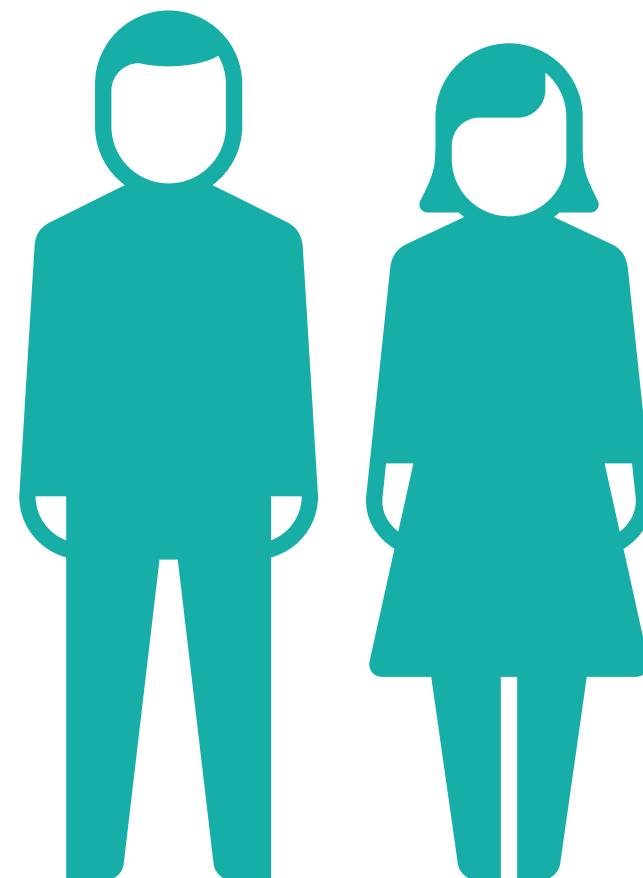
[www.gsk.no](http://www.gsk.no)

NP-NO-FPS-BROC-190001 april 2019  
© 2019 GSK group of companies or its licensor

# AstmaKontrollTest

Voksen  
(Alder 12 - 60 +)

AstmaKontrollTest er en enkel test som kan passe for personer med astma. Resultatet kan hjelpe deg med å vurdere din astmakontroll.



# AstmaKontrollTest

Dette spørreskjemaet er laget for å hjelpe deg å beskrive astmaen din og hvordan astmaen påvirker hvordan du har det og hva du er i stand til å gjennomføre. For å fylle ut skjemaet, vennligst sett et kryss i den boksen som er mest dekkende for svaret ditt.

**Trinn 1** Skriv tallet for hvert svar inn i poengruta til høyre. Svar så ærlig som du kan.

**Trinn 2** Legg sammen tallene for å få poengsummen.

**Trinn 3** Snu arket for å finne ut hva poengsummen indikerer.

**Trinn 4** Ta med testen til legen eller sykepleieren for å vurdere din astmakontroll. Det kan også være en idé å ta testen forskjellige tider på året.

**Regn ut poengsummen!**

## Spørsmål 1

I løpet av de siste 4 ukene, hvor stor del av tiden har astmaen hindret deg i å gjøre så mye som vanlig på jobben, på skolen eller hjemme?

Hele tiden	1	Mesteparten av tiden	2	En del av tiden	3	Nokså lite av tiden	4	Ikke noe av tiden	5	<input type="text"/>
------------	---	----------------------	---	-----------------	---	---------------------	---	-------------------	---	----------------------

## Spørsmål 2

I løpet av de siste 4 ukene, hvor ofte har du vært tungpustet?

Mer enn én gang om dagen	1	Én gang om dagen	2	3 til 6 ganger i uka	3	Én eller to ganger i uka	4	Ikke i det hele tatt	5	<input type="text"/>
--------------------------	---	------------------	---	----------------------	---	--------------------------	---	----------------------	---	----------------------

## Spørsmål 3

I løpet av de siste 4 ukene, hvor ofte gjorde astmasymptomene dine (piping, hosting, tungpusthet, tetthet eller smerter i brystet) at du våknet om natta eller tidligere enn vanlig om morgenen?

4 eller flere netter i uka	1	2 til 3 netter i uka	2	Én gang i uka	3	Én eller to ganger	4	Ikke i det hele tatt	5	<input type="text"/>
----------------------------	---	----------------------	---	---------------	---	--------------------	---	----------------------	---	----------------------

## Spørsmål 4

I løpet av de siste 4 ukene hvor ofte har du brukt anfallsmedisin eller forstøverapparat (slik som Airomir®, Bricanyl®, Buventol®, eller Ventoline®)?

3 eller flere ganger om dagen	1	1 eller 2 ganger om dagen	2	2 eller 3 ganger i uka	3	Én gang i uka eller mindre	4	Ikke i det hele tatt	5	<input type="text"/>
-------------------------------	---	---------------------------	---	------------------------	---	----------------------------	---	----------------------	---	----------------------

## Spørsmål 5

Hvordan vil du vurdere din egen kontroll over astmasymptomene i løpet av de siste 4 ukene?

Ikke kontrollert i det hele tatt	1	Dårlig kontrollert	2	Nokså kontrollert	3	Godt kontrollert	4	Fullstendig kontrollert	5	<input type="text"/>
----------------------------------	---	--------------------	---	-------------------	---	------------------	---	-------------------------	---	----------------------

TALL

POENGSUM