

# Τεστ: Πόσο καλά ελέγχεις το άσθμα σου; (ACT™)



## Μάθε τη βαθμολογία σου στο άσθμα

**Βήμα 1:** Βάλε σε κύκλο τη βαθμολογία σου από κάθε ερώτηση και μετά σημείωσε την στο κουτάκι στα δεξιά. Απάντησε όσο πιο ειλικρινά μπορείς. Έτσι θα βοηθήσεις και εσένα τον ίδιο και το/τη γιατρό σου να καταλάβετε τι πραγματικά συμβαίνει με το άσθμα σου.

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά **το άσθμα** σε εμπόδιζε να ανταποκριθείς στα καθήκοντά σου στη δουλειά, το σχολείο, τις σπουδές ή το σπίτι:

1	2	3	4	5
Συνεχώς	Πολύ συχνά	Συχνά	Σπανία	Ποτέ

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά ένιωσες δύσπνοια:

1	2	3	4	5
Συχνότερα από μία φορά την ημέρα	Μία φορά την ημέρα	3 με 6 φορές την εβδομάδα	Μία ή δύο φορές την εβδομάδα	Ποτέ

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά τα συμπτώματά του **άσθματος** (αναπνευστικός σφυγμός, βήχας, δύσπνοια, σφύξιμο ή πόνος στο στήθος) σε ζήτησαν κατά τη διάρκεια της νύχτας ή νωρίτερα από το κανονικό το πρωί:

1	2	3	4	5
4 ή περισσότερες νύχτες την εβδομάδα	2 έως 3 νύχτες την εβδομάδα	Μία φορά την εβδομάδα	Μία ή δύο φορές την εβδομάδα	Ποτέ

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο συχνά χρησιμοποιήσες το ανακουφιστικό σου φάρμακο ή τον νεφελοποιητή σου (π.χ. Aerolin®, Dacopin®, Salbutamol®):

1	2	3	4	5
3 ή περισσότερες φορές την ημέρα	1 ή 2 φορές την ημέρα	2 ή 3 φορές την εβδομάδα	Μία φορά την εβδομάδα ή λιγότερο	Ποτέ

Θεωρείς ότι τις τελευταίες 4 εβδομάδες το **άσθμα** σου ήταν:

1	2	3	4	5
Καθόλου υπό έλεγχο	Ελάχιστα υπό έλεγχο	Κάπως υπό έλεγχο	Ικανοποιητικά υπό έλεγχο	Απόλυτα υπό έλεγχο

**Βήμα 2:** Πρόσεξε τους βαθμούς από κάθε ερώτηση για να βρεις τη συνολική βαθμολογία σου.

**Βήμα 3:** Γύρισε σελίδα για να μάθεις τι σημαίνει η βαθμολογία σου.

**ΣΥΝΟΛΟ**

Το ακόλουθο τεστ βοηθά όσους πάσχουν από άσθμα (12 ετών και άνω) να αξιολογήσουν κατά πόσο ελέγχουν το άσθμα τους.

Βάλε σε κύκλο το βαθμό που ανταποχεί σε κάθε απάντηση. Συνολικά θα πρέπει να απαντήσεις σε ΠΕΝΤΕ ερωτήσεις.

Θα υπολογίσεις τη συνολική βαθμολογία που συγκέντρωσες στο «Τεστ: Πόσο ελέγχεις το άσθμα σου;» προσθέτοντας τους βαθμούς που αντιστοιχούν σε κάθε απάντηση. Μην ξεχάσεις να συζητήσεις τα αποτελέσματα με το/τη γιατρό που σε παρακολουθεί.

**Γύρισε σελίδα** για να μάθεις τι σημαίνει η συνολική βαθμολογία σου.

**Μάθε τη βαθμολογία σου στο άσθμα**

## Μάθε τη βαθμολογία σου στο άσθμα



### Βαθμολογία: 25 – Συγχαρητήρια!

Έχεις **ΠΛΗΡΗ ΕΛΕΓΧΟ** του άσθματός σου. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες δεν εμφανίσες κανένα σύμπτωμα και δεν αντιμετωπίσες κανέναν περιορισμό που να σχετίζεται με το άσθμα. Εάν η κατάσταση αυτή αλλάξει, θα πρέπει να συμβουλευτείς το/τη γιατρό που σε παρακολουθεί.

### Βαθμολογία: 20 έως 24 – Υπό έλεγχο

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες είχες θέσει το άσθμα σου υπό **ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ** αλλά όχι **ΠΛΗΡΗ ΕΛΕΓΧΟ**. Ο/Η γιατρός που σε παρακολουθεί μπορεί να σε βοηθήσει να το **ΕΛΕΓΞΕΙΣ ΠΛΗΡΩΣ**.

### Βαθμολογία: μικρότερη από 20 – Ελλιπής έλεγχος

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες **ΤΟ ΑΣΘΜΑ ΣΟΥ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ**. Ο/Η γιατρός που σε παρακολουθεί μπορεί να σου προτείνει τρόπους που θα σε βοηθήσουν να ελέγξεις καλύτερα το άσθμα σου.

**ΤΕΣΤ:**  
**Πόσο καλά ελέγχεις  
το άσθμα σου;  
(ACT™)**  
Asthma Control Test



**Μάθε τη  
βαθμολογία σου  
στο άσθμα**

Με την έγκριση της  
Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας



Greece / Greek  
© 2002, by QualityMetric Incorporated.  
Asthma Control Test is a trademark of QualityMetric Incorporated.  
[www.asthmacontroltest.com](http://www.asthmacontroltest.com)