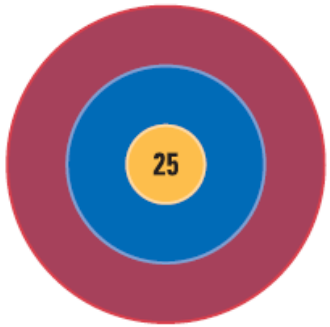
Die volgende toets kan mense met asma (12 jaar of ouer) help om hulle asmabeheer te beoordeel.

Asmabeheertoets (ACT)™

Weet wat jou asmatelling is



Telling: 25 - Veels geluk!

Jou asma was die afgelope 4 weke **HEELTEMAL ONDER BEHEER**. Jy het geen simptome en geen asmaverwante beperkings gehad nie. Gaan sien jou dokter of verpleegkundige as dit verander.

Telling: 20 tot 24 - In die Kol

Jou asma was die afgelope 4 weke moontlik GOED ONDER BEHEER maar NIE HEELTEMAL ONDER BEHEER NIE. Jou dokter of verpleegkundige kan jou dalk help om dit **HEELTEMAL ONDER BEHEER** te kry

Telling: minder as 20 - Mis die Teiken

Jou asma was die afgelope 4 weke moontlik NIE ONDER BEHEER NIE. Jou dokter of verpleegkundige kan 'n asma-aksieplan aanbeveel om te help om jou asmabeheer te verbeter.

Weet wat jou asmatelling is

Stap 1: Omkring jou telling vir elke vraag en skryf die getal in die blokkie regs. Antwoord asseblief so eerlik as moontlik. Dit sal jou en jou dokter help om te bespreek wat die werklike situasie met jou asma is.

TELLING

Vraag 1 In die **afgelope 4 weke**, hoe dikwels het jou **asma** jou verhinder om by die werk, skool/universiteit of huis jou normale take te verrig?

Die hele tyd 1	Die meeste van die tyd 2	Soms 3	Selde 4	Nooit 5	

Vraag 2 In die **afgelope 4 weke**, hoe dikwels was jy kortasem?

Meer as een keer per dag 1	Een keer per dag 2	3 tot 6 keer per week 3	Een of twee keer per week 4	Glad nie 5	

Vraag 3 In die **afgelope 4 weke**, hoe dikwels het jou asmasimptome (fluitbors, hoes, kortasem, benoude bors of pyn op die bors) jou in die nag of vroeër as gewoonlik in die oggend laat wakker word?

4 of meer nagte per week 1	2 tot 3 nagte per week 2	Een keer per week 3	Een of twee keer 4	Glad nie 5	

Vraag 4 In die **afgelope 4 weke**, hoe dikwels het jy jou asmapompie of nebuliseermedikasie (soos Salbutamol, Fenoterol) gebruik?

3 of meer keer per dag 1	1 of 2 keer per dag 2	2 of 3 keer per week 3	Een keer per week of minder 4	Glad nie 5	

Vraag 5 Volgens jou oordeel, hoe was jou **asmabeheer** die **afgelope 4 weke**?

Glad nie onder beheer nie 1	Swak onder beheer 2	Taamlik onder beheer 3	Goed onder beheer 4	Heeltemal onder beheer 5	

Stap 2: Tel jou tellings bymekaar om jou totaal te kry.

TOTAAL

Stap 3: **Blaai om** om uit te vind wat jou telling beteken.