# Kinderjare-asmabeheervraelys
## vir kinders van 4 tot 11 jaar oud

Doen hierdie vraelys saam met u kind en bespreek die uitslae met u dokter.

### Hoe om die Kinderjare-asmabeheervraelys te doen.

Stap 1 Laat u kind **die eerste vier vrae (1 tot 4)** beantwoord. As u kind hulp nodig het om 'n vraag te lees of te verstaan, mag u help, maar laat u kind die antwoord kies. Voltooi die oorblywende **drie vrae (5 tot 7)** self en moenie dat u kind se antwoorde u antwoorde beïnvloed nie. Daar is nie regte of verkeerde antwoorde nie.

Stap 2 Skryf elke antwoord se nommer in die punteblokkie langsaan in.

Stap 3 Tel die punte in al die blokkies bymekaar om die totale telling te kry.

Stap 4 Neem die vraelys na die dokter toe om u kind se totale telling te bespreek.

### Wat beteken my kind se telling?

**19 of minder**

- As u kind se telling 19 of minder is, kan dit 'n teken wees dat sy/haar asma dalk nie so goed beheer word as wat moontlik is nie.
- Maak 'n afspraak om die uitslag van die Kinderjare-asmabeheervraelys met u kind se dokter te bespreek en te vra of sy/haar asmabehandelingsplan gewysig behoort te word.
- Vra u kind se dokter uit oor daaglikse langtermynmedikasie wat kan help om lugweginflammasie of –vernouing, die twee hoof oorsake van asmasimptome, te beheer. Dit mag by baie kinders nodig wees om albei dié oorsake daagliks te behandel ten einde die kind se asma so goed moontlik te kan beheer.

**20 of meer**

- As u kind se telling 20 of meer is, is sy/haar asma waarskynlik onder beheer. Daar is ander faktore waarna u kind se dokter kan kyk om te kan oordeel hoe goed sy/haar asma beheer word. U behoort 'n afspraak met die dokter te maak om u kind se asma met hom/haar te bespreek.
- Asma is onvoorspelbaar. Dit lyk dalk of u kind se asmasimptome lig is of glad nie bestaan nie, maar hulle kan enige tyd opvlam.
- Laat u kind gereeld die Kinderjare-asmabeheervraelys doen, ongeag hoe goed hy/sy voel. Hou aan om u kind gereeld deur die dokter te laat ondersoek om te verseker dat sy/haar asma so goed moontlik behandel word.

## Laat u kind asseblief die onderstaande vrae beantwoord.

1. Hoe gaan dit vandag met jou asma?

TELLING

| 0 Baie sleg. | 1 Sleg. | 2 Goed. | 3 Baie goed. | ☐ |
|---|---|---|---|---|

2. Hoe moeilik maak jou asma dit vir jou wanneer jy hardloop, oefen of aan sport deelneem?

| 0 Dis 'n groot probleem, ek kan nie doen wat ek wil doen nie. | 1 Dis 'n probleem en ek hou nie daarvan nie. | 2 Dis 'n effense probleem, maar dis oukei. | 3 Dis g'n probleem nie. | ☐ |
|---|---|---|---|---|

3. Hoes jy van jou asma?

| 0 Ja, heeltyd. | 1 Ja, die meeste van die tyd. | 2 Ja, soms. | 3 Nee, nooit nie. | ☐ |
|---|---|---|---|---|

4. Word jy in die nag wakker van jou asma?

| 0 Ja, heeltyd. | 1 Ja, die meeste van die tyd. | 2 Ja, soms. | 3 Nee, nooit nie. | ☐ |
|---|---|---|---|---|

## Beantwoord asseblief self die volgende vrae.

5. In die afgelope 4 weke, op hoeveel dae het u kind bedags enige asmasimptome gehad?

| 5 Glad nie | 4 1-3 dae | 3 4-10 dae | 2 11-18 dae | 1 19-24 dae | 0 Elke dag | ☐ |
|---|---|---|---|---|---|---|

6. In die afgelope 4 weke, op hoeveel dae het u kind se bors bedags gefluit van asma?

| 5 Glad nie | 4 1-3 dae | 3 4-10 dae | 2 11-18 dae | 1 19-24 dae | 0 Elke dag | ☐ |
|---|---|---|---|---|---|---|

7. In die afgelope 4 weke, op hoeveel dae het u kind snags wakker geword van asma?

| 5 Glad nie | 4 1-3 dae | 3 4-10 dae | 2 11-18 dae | 1 19-24 dae | 0 Elke dag | ☐ |
|---|---|---|---|---|---|---|

TOTAAL ☐