

# Astmakontrolltest för barn mellan 4 och 11 år

Genomför det här testet tillsammans med ditt barn och diskutera resultaten med din läkare.

## Hur man fyller i astmakontrolltestet för barn:

- Steg 1 Låt ditt barn besvara de **första fyra frågorna (1 till 4)**. Om ditt barn behöver hjälp med att läsa eller förstå en fråga kan du hjälpa till, men låt ditt barn svara själv. Besvara de återstående **tre frågorna (5 till 7)** själv, och utan att låta ditt barns svar påverka dina egna svar. Det finns inga rätta eller felaktiga svar.
- Steg 2 Skriv siffran för varje svar i poängrutan till höger.
- Steg 3 Räkna ihop siffrorna i alla rutorna för att få fram poängsumman.
- Steg 4 Ta med dig testet till läkaren för att diskutera ditt barns poängsumma.

## Vad innebär mitt barns poängsumma?

### 19 poäng eller lägre

- Om ditt barns poängsumma är 19 eller lägre kan detta vara ett tecken på att ditt barns astma inte är så välkontrollerad som den skulle kunna vara.
- Kontakta i så fall ditt barns läkare för att diskutera resultaten från astmakontrolltestet och fråga om ditt barns astmabehandling bör ändras.





### 20 poäng eller högre

- Om ditt barns poängsumma är 20 eller högre kan ditt barns astma vara under kontroll. Det finns andra faktorer som ditt barns läkare beaktar när han/hon gör en bedömning av ditt barns astmakontroll. Du bör därför se till att ditt barn går på regelbundna uppföljningar för astman.
- Astma är svår att förutsäga. Ditt barns astmasymtom kan verka lindriga eller obefintliga men astman kan ändå försämrats under olika omständigheter. Följ därför regelbundet ditt barns astmakontroll med detta test.





# Låt ditt barn besvara dessa frågor.

1. Hur är din astma idag?





POÄNG

 <b>0</b> Mycket dålig	 <b>1</b> Dålig	 <b>2</b> Bra	 <b>3</b> Mycket bra	<input type="checkbox"/>
---	--	--	---	--------------------------



2. Hur mycket stör din astma dig när du springer, tränar eller sportar?

 <b>0</b> Den stör mig mycket, jag kan inte göra det jag vill.	 <b>1</b> Den stör mig och jag tycker inte att det är okej.	 <b>2</b> Den stör mig lite men det är okej.	 <b>3</b> Den stör mig inte alls.	<input type="checkbox"/>
---	--	---	--	--------------------------

3. Hostar du på grund av din astma?

 <b>0</b> Ja, hela tiden.	 <b>1</b> Ja, nästan hela tiden.	 <b>2</b> Ja, ibland.	 <b>3</b> Nej, aldrig.	<input type="checkbox"/>
--	---	--	---	--------------------------

4. Vaknar du på natten på grund av din astma?

 <b>0</b> Ja, alltid.	 <b>1</b> Ja, för det mesta.	 <b>2</b> Ja, ibland.	 <b>3</b> Nej, aldrig.	<input type="checkbox"/>
--	---	--	---	--------------------------

## Besvara följande frågor själv.

5. Under de senaste 4 veckorna, hur många dagar har ditt barn haft astmasymtom dagtid?

<b>5</b> Inga	<b>4</b> 1-3 dagar	<b>3</b> 4-10 dagar	<b>2</b> 11-18 dagar	<b>1</b> 19-24 dagar	<b>0</b> Varje dag	<input type="checkbox"/>
------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

6. Under de senaste 4 veckorna, hur många dagar har ditt barn haft pip i bröstet dagtid på grund av astman?

<b>5</b> Inga	<b>4</b> 1-3 dagar	<b>3</b> 4-10 dagar	<b>2</b> 11-18 dagar	<b>1</b> 19-24 dagar	<b>0</b> Varje dag	<input type="checkbox"/>
------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------

7. Under de senaste 4 veckorna, hur många nätter har ditt barn vaknat på grund av astman?

<b>5</b> Inga	<b>4</b> 1-3 nätter	<b>3</b> 4-10 nätter	<b>2</b> 11-18 nätter	<b>1</b> 19-24 nätter	<b>0</b> Varje natt	<input type="checkbox"/>
------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------

POÄNGSUMMA