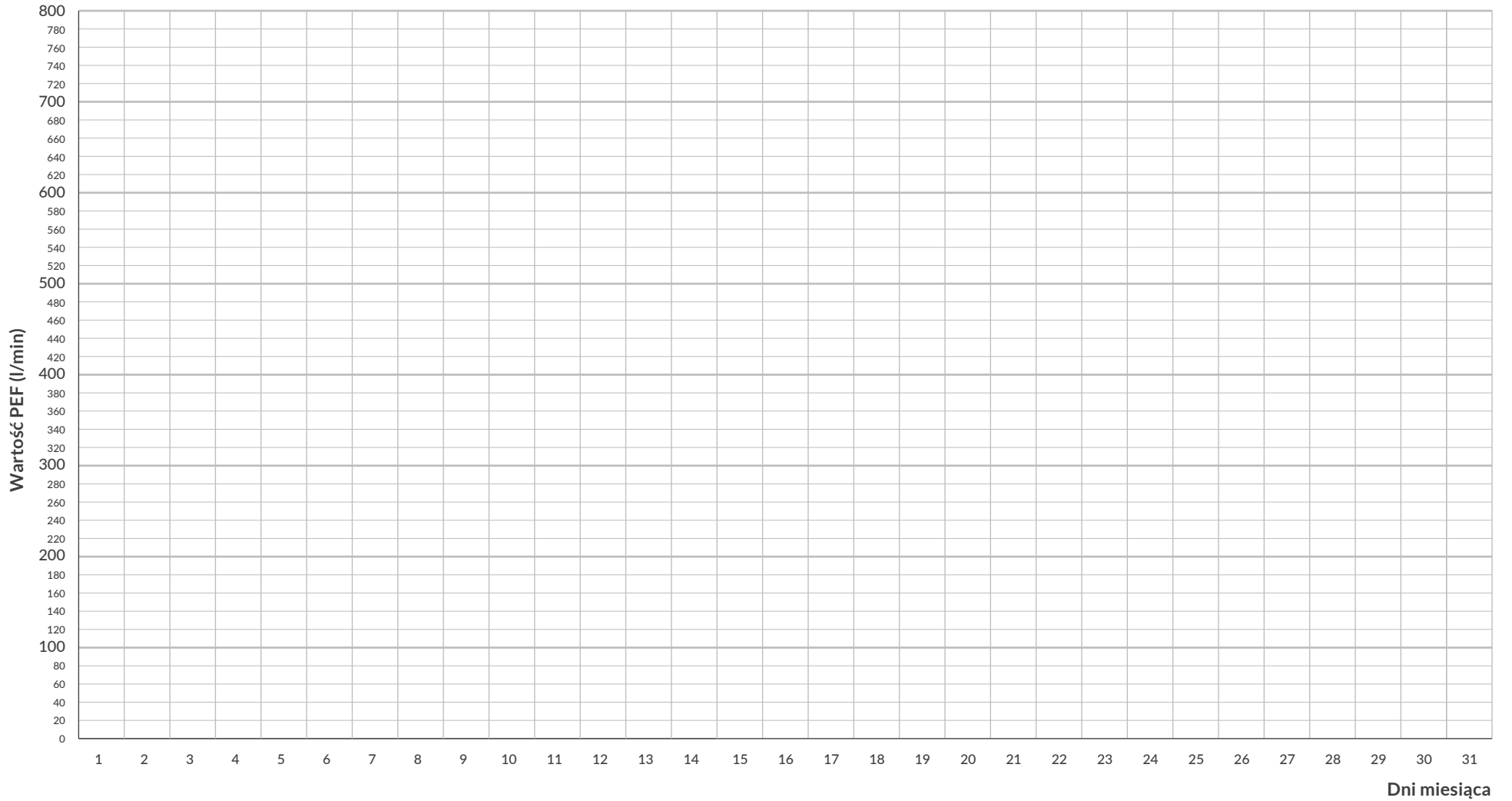


Leki przyjmowane
podczas zaostrzenia

Nazwa leku Dawka

Nazwa leku Dawka

Karta monitorowania PEF



Notatki

Dzień miesiąca	Czy wystąpiły objawy astmy*?				Czy zastosowano lek doraźny? Jeśli tak, to jaki?	Uwagi**
	w dzień	w nocy (przebudzenia)	w trakcie lub po wysiłku fizycznym	zaburzające codzienne funkcjonowanie (pracę zawodową, życie osobiste)		
Tydzień I	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	Suma objawów					
Tydzień II	8					
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
	Suma objawów					
Tydzień III	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					
	21					
	Suma objawów					
Tydzień IV	22					
	23					
	24					
	25					
	26					
	27					
	28					
	Suma objawów					
	29					
	30					
	31					

* Np. kaszel, duszność, ucisk w klatce piersiowej, świsty podczas oddychania
 ** Inne czynniki i sytuacje mogące wpływać na zaostrzenie (np. zimne powietrze, dym tytoniowy, alergeny)

Test Kontroli Astmy (TKA) - pytania

1. Jak często w ciągu ostatnich 4 tygodni astma powstrzymywała Cię od wykonywania zwykłych czynności w pracy, w szkole, na uczelni lub w domu?

zawsze 1 pkt
 bardzo często 2 pkt
 czasami 3 pkt
 rzadko 4 pkt
 wcale 5 pkt

2. Jak często w ciągu ostatnich 4 tygodni miałeś duszności?

zawsze 1 pkt
 bardzo często 2 pkt
 czasami 3 pkt
 rzadko 4 pkt
 wcale 5 pkt

3. Jak często w ciągu ostatnich 4 tygodni budziłeś się w nocy lub rano, wcześniej niż zwykle, z powodu objawów związanych z astmą (np. świszczący oddech, kaszel, duszności, ucisk lub ból w klatce piersiowej)?

zawsze 1 pkt
 bardzo często 2 pkt
 czasami 3 pkt
 rzadko 4 pkt
 wcale 5 pkt

4. Jak często w ciągu ostatnich 4 tygodni używałeś doraźnie szybko działającego leku wziewnego?

zawsze 1 pkt
 bardzo często 2 pkt
 czasami 3 pkt
 rzadko 4 pkt
 wcale 5 pkt

5. Jak oceniasz u siebie stopień kontroli astmy w ciągu ostatnich 4 tygodni?

w ogóle niekontrolowana 1 pkt
 słabo kontrolowana 2 pkt
 umiarkowanie kontrolowana 3 pkt
 dobrze kontrolowana 4 pkt
 w pełni kontrolowana 5 pkt

Suma punktów:

INTERPRETACJA WYNIKU

Ilość punktów

Jest dobrze, ale mogłoby być lepiej?
Zapytaj lekarza, czy to możliwe.

≥ 20

Leczenie do poprawki. Można coś zmienić,
abyś czuł(a) się lepiej.

< 20

Uwaga! Zbliża się zaostrzenie - koniecznie
jutro lub w najbliższych dniach odwiedź lekarza.

< 14