

## ÜBERPRÜFE DEINEN ASTHMA-STATUS!

**Finde mit vier einfachen Fragen heraus, wie es um Deine Asthma-Kontrolle steht!**

Der Asthma-Selbsttest basiert auf medizinisch-wissenschaftlichen Empfehlungen und bietet eine erste Einschätzung zur Asthma-Kontrolle. Gewissheit erhältst Du jedoch erst im Arztgespräch. Übrigens: Die regelmäßige Durchführung des Asthma-Selbsttests wird von Expert\*innen empfohlen. Bevor Du den Bogen ausfüllst, mache Dir also am besten ein paar Kopien.

Kreuze an, was auf Dich zutrifft.

Frage 1  
**Hattest Du in den letzten 4 Wochen häufiger als 2-mal in der Woche tagsüber Asthma-Symptome wie z. B. pfeifende Ausatmung, Kurzatmigkeit und Luftnot, ein Engegefühl in der Brust oder Husten?**

- Ja
- Nein

Frage 2  
**Bist Du in den letzten 4 Wochen aufgrund von Asthma-Symptomen nachts aufgewacht?**

- Ja
- Nein

Frage 3  
**Hast Du in den letzten 4 Wochen häufiger als 2-mal in der Woche Bedarfsmedikamente eingenommen (ausgeschlossen vor sportlicher Aktivität)?**

- Ja
- Nein

Frage 4  
**Hattest Du in den letzten 4 Wochen Einschränkungen im Alltag (Arbeit, Schule, Haushalt) durch Asthma?**

- Ja
- Nein



Wenn Du mindestens einmal eine Frage mit „Ja“ angekreuzt hast, ist Dein Asthma möglicherweise nicht ausreichend kontrolliert. Wir empfehlen Dir das Gespräch mit einer Fachärztin oder einem Facharzt. Gemeinsam könnt ihr einen individuellen Behandlungsplan erstellen. Frage Deine Ärztin oder Deinen Arzt nach modernen Therapieoptionen.