

Meine Symptome **im Blick**

Reflexionshilfe für Ihr nächstes Arztgespräch

Asthma kann sich im Laufe der Zeit verändern. Diese Reflexionshilfe unterstützt Sie dabei, Ihre Symptome bewusst wahrzunehmen und einzuordnen – als Grundlage für ein besseres Verständnis Ihrer Erkrankung.

Bitte beantworten Sie diese Fragen:

Wie gut konnten Sie trotz Ihrer Asthma-Beschwerden Ihren Alltag bewältigen?



Wie haben Sie in den letzten Nächten geschlafen, ohne durch Asthma-Symptome geweckt zu werden?



Wie fühlen Sie sich körperlich bei Bewegung oder Anstrengung?



Wie oft nutzen Sie Ihr Bedarfsmedikament?

- ☐ 1x pro Woche oder seltener
- ☐ mehrmals pro Woche
- ☐ täglich

Wie regelmäßig nehmen Sie ihr Dauermedikament ein?

- ☐ täglich wie verordnet
- ☐ ich vergesse gelegentlich
- ☐ ich vergesse häufig

Wie sieht Ihr Zigarettenkonsum aus?

- ☐ ich bin Nichtraucher
- ☐ ich rauche bis zu 10 Zigaretten/Tag
- ☐ ich rauche über 10 Zigaretten/Tag

Wie viel körperliche Belastung ist für Sie möglich?

- ☐ leichtes Joggen ist möglich
- ☐ nur kurze Strecken sind möglich
- ☐ ~30min Spaziergang ist möglich

Platz für Ihre Gedanken & Beobachtungen:

Notieren Sie hier, was Ihnen aufgefallen ist oder was Sie beschäftigt.

Tipp: Bringen Sie diesen Leitfaden ausgefüllt zu Ihrem nächsten ärztlichen Kontrolltermin mit.