

2-Stufen und 4-Stufen Skala

Je nach Alter, Möglichkeit der Wahrnehmung und sprachlichen Beschreibung werden die beiden Skalen verwendet und um konkrete Messungen ergänzt.



2-Stufen Skala: 4-8jährige



Ich bekomme gut Luft



Ich bekomme schlecht Luft



4-Stufen Skala: Kinder > 8 Jahre und Erwachsene

		Zustand Atemwege
1	keine asthmatischen Beschwerden	90-100% 
2	Leichte asthmatische Beschwerden (ich bekomme meine Atembeschwerden mit Lippenbremse und atemerleichternden Körperstellungen in den Griff)	80-90% 
3	mittelschwere asthmatische Beschwerden (ich muss mein Notfallspray nehmen, um meine Atembeschwerden in den Griff zu bekommen)	60-80% 
4	schwere asthmatische Beschwerden (2 Hub aus meinem Notfallspray reichen nicht aus, um meine Atembeschwerden in den Griff zu bekommen, ich muss noch zusätzliche Medikamente nehmen)	< 60% 





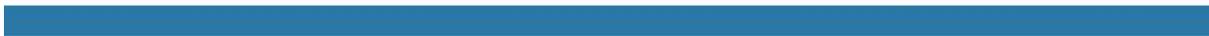
Wie schätze ich mich richtig ein?

Wenn ich schlecht Luft bekomme spüre ich:

-
-
-

Ich überprüfe, wie es mir geht.

Ich spüre: ... Asthmavorboten (altersabhängige Erfragung und Beschreibung) erfassen.



Wie schätze ich mich richtig ein?

2-Stufen-Skala:



4-Stufen-Skala:

Datum							
	<input type="radio"/>						
	<input type="radio"/>						

Name, Vorname: _____

Selbsteinschätzung (1-4): _____ Persönlicher Bestwert: _____

	vor	Beginn □ ja □ nein	2'	4'	6'	8'	10'	Ende
Geschätzt								
Gemessen								

