

Min behandlingsplan astma

Målet med behandlingsplanen är att lindra och förebygga symtom, möjliggöra fysisk aktivitet, bevara lungfunktionen och förebygga försämringar.

Bra att veta

- Astma orsakas av inflammation i luftvägarna. Det är viktigt att behandla inflammationen med läkemedel.
- Försök kartlägga faktorer i din omgivning som försämrar din astma.
- Om du röker – sök stöd och hjälp för rökstopp på din mottagning. Effekten av inhalationskortison fungerar sämre hos rökare.
- Var fysiskt aktiv. Du kan själv kontakta fysioterapeut/sjukgymnast för råd om bra träning.
- Instruktionsvideo om hur du använder dina läkemedel finns på medicininstruktioner.se

1. Mina behandlingsmål

2. Hur ska jag nå mina mål?

3. Läkemedelsbehandling

Daglig medicinering:

Medicinering vid behov:

Medicinering vid försämring:

Astmaförsämring

Astma är en variabel luftvägssjukdom som kan variera från dag till dag. Vanliga orsaker till försämring kan vara luftvägsinfektioner, allergi, stress, oro, fysisk utmattning, dålig luft och väderomslag.

Tecken på att din astma blivit akut försämrad kan vara:

- Ökad andfåddhet vid ansträngning
- Ökad hosta, pip i bröstet och nattliga astmasymtom
- Att du använder din vid behovs-medicin mer än vanligt

Om det går 2-3 dagar utan förbättring är det viktigt att du kontaktar sjukvården.

Kontakta alltid din vårdcentral efter en akut försämring för att få ett uppföljande sjukvårdsbesök inom 6 veckor.

Kontaktuppgifter

Vårdcentral:

Astma/KOL-sjuksköterska:

Övriga telefonnummer:

Ring 1177 för råd när vårdcentralen inte är öppen.

Är det akut ringer du 112!