

Astma - Min behandlingsplan

Namn:

Datum:

Personnummer:

Varför får du den här behandlingsplanen?

Målet med att behandla astma är att lindra och förebygga symtom, möjliggöra fysisk aktivitet, bevara lungfunktionen och förebygga försämringar. Behandlingsplanen är ett verktyg för att nå detta mål. Den skrivs tillsammans med behandlande läkare/sjuksköterska och används tillsammans med annan information som du får av sjukvården. Ta med behandlingsplanen och dina läkemedel för astma vid sjukvårdsbesök.

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.
- › Var fysiskt aktiv. Du kan själv kontakta fysioterapeut/sjukgymnast för råd om träning.
- › Om du eller någon annan i din omgivning röker, sök stöd för rökstopp på din mottagning. Effekten av inhalationskortison är sämre hos rökare.
- › Kunskap gör det enklare att leva med astma. Fråga gärna efter patientutbildning på din mottagning.
- › Instruktionsvideo om hur du använder inhalationsläkemedel och andningsbehållare (spacer) finns på: medicininstruktioner.se.
- › Läs mer om astma på Vårdguiden: 1177.se och patientorganisationen Astma- och Allergiförbundet: astmaoallergiforbundet.se.

Läkemedel vid astma

- › Kortison som inhalationsläkemedel är inflammationshämmande och är basen för att behandla astma (inhalationskortison).
- › Inflammationshämmande läkemedel ges även i tablettform.
- › Snabbverkande luftrörsvidgande som inhalationsläkemedel används för akut behandling och före fysisk aktivitet.
- › Långverkande luftrörsvidgande som inhalationsläkemedel används som tillägg till inhalationskortison.
- › En kombination av inhalationskortison och långverkande luftrörsvidgande inhalationsläkemedel finns i en och samma inhalator.
- › Ta läkemedel som ordinerats och be vårdpersonal kontrollera din inhalationsteknik.

Övrigt/Planering

Kontaktuppgifter till din mottagning

Datum:

Personnr:

Namn:

Mina astmaläkemedel

När jag mår bra	Förebyggande läkemedel att ta varje dag		
Läkemedel	Styrka	Antal doser och hur ofta	Vad gör läkemedlet

	Förebyggande läkemedel att ta inför fysisk aktivitet		
Läkemedel	Styrka	Antal doser och hur ofta	Vad gör läkemedlet

Om jag blir sämre	Läkemedel att ta när min astma är sämre kontrollerad, till exempel i samband med förkylning eller under pollensäsong		
	<ul style="list-style-type: none"> › Begränsningar i dagliga aktiviteter › Behövt använda snabbverkande luftrörsvidgande mer än 2 ggr senaste veckan › Dagliga besvär mer än 2 dagar senaste veckan › Nattnliga besvär 		
Läkemedel	Styrka	Antal doser och hur ofta	Vad gör läkemedlet

Kontakta din mottagning eller ring 1177 om du inte mår bättre efter ytterligare 2-3 dagar

Vid akuta besvär	Läkemedel att ta om jag får akuta besvär som andnöd som omöjliggör aktiviteter, samtal eller sömn		
Läkemedel	Styrka	Antal doser och hur ofta	Vad gör läkemedlet

Om du inte förbättras trots upprepade doser ska du söka akut eller ringa 112