

# Astma - Min behandlingsplan

## För dig med återkommande astmasymtom

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. Målet är också att du ska kunna vara symtomfri. Behandlingsplanen är ett verktyg för att nå detta mål. Du skriver den tillsammans med din läkare/sjuksköterska och du använder den tillsammans med annan information som du får av sjukvården. Behandlingsplanen kan hjälpa dig att minska dina astmasymtom och snabbt upptäcka om din astma försämras. Ta med din behandlingsplan och dina läkemedel för astma vid dina sjukvårdsbesök.

#### Bra att veta

- › Astma orsakas av inflammation i luftvägarna, inflammationen är viktig att behandla med läkemedel.
- › Kunskap gör det enklare att leva med astma. Fråga gärna efter patientutbildning på din mottagning.
- › Försök kartlägga faktorer i din omgivning som försämrar din astma.
- › Om du röker, sök stöd för rökstopp på din mottagning. Effekten av inhalationskortison är sämre hos rökare.
- › Var fysiskt aktiv. Du kan själv kontakta fysioterapeut/sjukgymnast för råd om hälsosam fysisk aktivitet.
- › Har du svårare besvär kan du behöva få råd av en arbetsterapeut om hur du enklare klarar av din vardag.
- › Instruktionsvideo om hur du använder dina inhalationsläkemedel finns på: [medicininstruktioner.se](http://medicininstruktioner.se).

#### Läkemedel vid astma

- › Inflammationshämmande medel. I första hand är kortison för inandning basen för att behandla astma (inhalationskortison).
- › Snabbverkande luftrörsvidgande inhalationsläkemedel för akut behandling och före fysisk aktivitet.
- › Långverkande luftrörsvidgande inhalationsläkemedel som tillägg till inhalationskortison.
- › En kombination av kortison och långverkande luftrörsvidgande läkemedel i en och samma inhalator.
- › Inflammationshämmande läkemedel i tablettform som tillägg till inhalationskortison.

### Astmaförsämring

Astma är en sjukdom som påverkas av många olika faktorer och därför kan symtomen variera från dag till dag. Vanliga orsaker till försämring är luftvägsinfektioner eller allergi. Stress, oro eller om du är fysiskt utmattad kan också påverka din vardag negativt likväl som dålig luft eller väderomslag. Hos en del personer kan symtomen vara kroniska det vill säga något som finns varje dag med bättre och sämre dagar.

Symtom på att din astma är akut försämrad kan vara att du bli mer andfådd än vanligt när du anstränger dig, ökad hosta och pip i bröstet samt nattliga astmasymtom. Även upphostningar kan öka och kan vara missfärgade.

En astmaförsämring kan även komma smygande, då kan en PEF-mätare hjälpa dig att uppmärksamma försämringen.

Om det går två till tre dagar utan förbättring är det viktigt att du hör av dig till sjukvården. Kontakta alltid din mottagning efter en akut försämring för att få en uppföljning inom sex veckor.

Namn:

Datum:

Personnummer:

---

### Mina personliga behandlingsmål

Det är viktigt att du hittar en balans i din vardag för att må så bra som möjligt. Diskutera därför med din vårdgivare om hur du påverkas i din vardag av astma. Kanske finns det aktiviteter som du börjar få svårt att klara av, situationer du undviker eller andra aspekter i ditt liv som påverkas. Nedan kan du tillsammans med din vårdgivare skriva ner viktiga personliga mål och delmål. Om du har andra sjukdomar kan du även inkludera personliga mål som gäller dessa.

### Strategier för att nå behandlingsmålen

För att uppnå dina personliga mål kan du få stöd av sjukvårdspersonal att identifiera strategier. Dessa kan gälla läkemedel, fysisk aktivitet, kost, energibesparande teknik, hjälpmedel samt sociala och praktiska sammanhang.

### Övrigt/Planering

### Kontaktuppgifter till din mottagning

Namn:

Datum:

Personnummer:

### Läkemedel och vaccinationer

- › Ta dina astmaläkemedel som ordinerat
- › Be vårdpersonal kontrollera din inhalationsteknik
- › Eventuell influensavaccination senast tagen:
- › Eventuell vaccination mot lunginflammation (pneumokock):  Ja  Nej

### Mina astma-läkemedel

		Läkemedel	Styrka	Antal doser och hur ofta	Vad gör läkemedlet
Regelbunden astmabehandling	A				
	B				
	C				
	D				
Vid behov eller vid akuta besvär	E				
	F				
Inför fysisk aktivitet	G				
Vid försämring	H				
	I				
	J				

### Tips för att minska andnöd – Motståndsandning

Andas in djupt och blås långsamt ut luften via munstycke/mask eller mot halvslutna läppar tills andetaget är slut, men utan att pressa ut den sista luften. Upprepa cirka 10 gånger, 3 gånger om dagen. Vid försämring utöka till 5 gånger om dagen.

### Tips för att få upp sekret – Sekretmobilisering

Motståndsandning cirka 10 gånger. Avsluta med att "huffa" 1 till 2 gånger direkt efter motståndsandningen, det vill säga gör en snabb utandning/stöt ut luften med öppen mun, som om du skulle imma ett par glasögon. Upprepa proceduren 3 gånger om dagen. Vid försämring utöka till 5 gånger om dagen.

### Läs mer om astma

Vårdguiden **1177.se**

Patientorganisation Astma- och Allergiförbundet: **astmaoallergiforbundet.se**

Namn:

Datum:

Personnummer:

## Hur jag gör vid försämring

	Symtom	Läkemedel	Tänk på
<b>Grön zon</b> Jag mår bra	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ Ingen hosta eller andfåddhet/andnöd.</li> <li>‣ Kan utföra normala aktiviteter utan problem.</li> <li>‣ Kan anstränga mig som vanligt.</li> </ul>	Ta din regelbundna astmabehandling även när du mår bra.	‣ Fysisk aktivitet enligt rekommendation.
<b>Gul zon</b> Begynnande försämring	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ Jag håller på att bli förkyld.</li> <li>‣ Reagerar mer på allergiframkallande ämnen till exempel pälsdjur, pollen.</li> <li>‣ Reagerar mer på andra faktorer till exempel kyla, rök, starka dofter.</li> <li>‣ Mer besvär vid ansträngning.</li> <li>‣ Ökat behov av luftrörsvidgande läkemedel.</li> </ul>	<p>Öka dosen av:</p> <p>Ta läkemedel:</p> <p>Ta läkemedel:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ Om du är allergisk, ta dina allergiläkemedel.</li> <li>‣ Identifiera möjliga försämringsfaktorer (förkylning, allergiframkallande ämnen, dofter med mera). Följ gärna pollenprognosen.</li> <li>‣ Fortsätt med daglig aktivitet men dra ner på tempot.</li> </ul>

## Om du försämras eller om det går 2-3 dagar utan att du blir bättre

<b>Röd zon</b> Astman har försämrats. Jag mår riktigt dåligt i min astma	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ Ökade dagliga besvär med pip i bröstet eller hosta.</li> <li>‣ Ökad andfåddhet/andnöd.</li> <li>‣ Natliga astmabesvär.</li> <li>‣ Missfärgad eller ökad mängd sekret.</li> <li>‣ Ökat behov av luftrörsvidgande läkemedel flera gånger per dag.</li> </ul>	<p>Öka dosen av:</p> <p>Ta läkemedel:</p> <p>Ta läkemedel:</p> <p>Ta extra luftrörsvidgande läkemedel:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ Om du är förkyld eller påverkas av pollen kan du lättare reagera på annat du är allergisk/känslig emot.</li> <li>‣ Fortsätt med daglig aktivitet i lugnt tempo.</li> <li>‣ Vid sekret - motståndandning och sekretmobilisering.</li> <li>‣ Kontakta sjukvården vid missfärgat eller ökad mängd sekret, om tillståndet inte blir bättre på 2-3 dagar, om du känner dig osäker på hur du ska hantera din försämring eller enligt annan överenskommelse med din vårdgivare.</li> </ul>
<p><b>Kontakta din mottagning eller ring 1177</b> om du inte mår bättre efter ytterligare 2-3 dagar</p>			

<b>Kritisk fas</b>	Du är sämre och har andnöd som omöjliggör aktiviteter, samtal eller sömn.	I väntan på sjukvårdskontakt ta upprepade doser av snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel:  Kan upprepas var 10 min.	Sök akut eller ring 112.
<p><b>Sök akut eller ring 112</b></p>			