

## Mål med astmabehandlingen

- helt fri från astmasymtom både dag och natt
- inte behöva avstå från eller begränsa dagliga aktiviteter
- inte behöva göra akutbesök på grund av astma
- inte behöva ta extra doser av luftrörsvidgande medicin mer än två gånger i veckan
- inte uppleva biverkningar av läkemedel.

Uppnår du målen? Om inte, kontakta din hälsocentral!

För att själv kunna kontrollera din sjukdom är det bra att använda en **PEF-mätare** (som du får utskrivet av din astmasköterska eller läkare) och **"Astma kontrolltest"** (ACT),

<https://www.asthmacontroltest.com/Europe/Sweden/se/adult>

ett frågeformulär som används för att kontrollera svårighetsgraden av astma. Använd detta minst en gång per år! Kontakta din astmasköterska eller läkare om du inte uppnår dina mål.

---

## Råd vid träning

Ta snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel 15 min före uppvärmning. Värm upp långsamt.

Vid kyla: använd värmeväxlare (LungPlus, Airtrim alternativt Jonasmasken).

Vid förkylning: avstå från träning

## Om min Astmabehandling

Namn: .....

Min doktor: .....

Min astmasköterska: .....

Telefon nr till Hälsocentralen: .....

Mitt bästa PEF-värde: .....

## Regelbunden underhållsbehandling med läkemedel

**Förebyggande (inflammationshämmande)** att ta regelbundet

..... doser ..... gånger om dagen

**Luftrörsvidgande snabbverkande** läkemedel att ta vid behov

..... doser ..... gånger om dagen

Eventuellt **långverkande luftrörsvidgande medel**

..... doser ..... gånger om dagen

Eventuellt **långverkande inflammationshämmande medel**

..... tablett ..... per dygn

### **När du mår bra (PEF över.....)**

Fortsätt med din underhållsbehandling. Om du en längre tid (några månader) varit helt besvärsfri kan du prova att minska

..... till hälften och följa upp med PEF mätningar.

### **Astman är lite svårare (PEF under .....**

#### **Om**

- du vaknar på natten med hosta, pip i bröstet, astmabesvär
- behovet av snabbverkande luftrörsvidgande är mer än 2 doser per vecka
- du märker att astma utlöses av allt lindrigare ansträngning
- du känner att du börjar bli förkyld (och innan din astma försämrats av infektionen)

#### **bör du:**

1. öka dosen av den inflammationshämmande ..... till..... doser ..... gånger per dygn.
2. öka användandet av ditt snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel .....

Återgå till din underhållsbehandling när du mått bra i två veckor eller känner dig infektiösfri.

### **Om astman blir sämre (PEF under .....**

Om du blir andfådd redan vid vanlig vardagsaktivitet ska du, om du fått ordination om detta, påbörja en kortisonkur i tablettform, ta då

..... tabletter Prednisolon ..... mg varje morgon (alternativ tablett Betapred 0,5 mg ..... tabletter varje morgon).

Om du inte blir bra inom en vecka ska du kontakta din hälsocentral för att bli bedömd eller för att diskutera din medicinering.

### **Om astman blir ännu sämre (PEF under .....**

Om det blir mycket svårt att andas eller få luft, du får svårt att tala och känner dig matt eller svimfärdig behövs akut hjälp - ring genast 112!

Börja dessutom genast att ta upprepade doser av snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel.....

Ta också 3 tabletter Prednisolon 10 mg (eller 6 tabletter Prednisolon 5 mg) alternativt 6 tabletter Betapred 0,5 mg.

Om du fått ett svårt astmaanfall bör du efteråt bli bedömd av läkare även om anfallet gått över.

### **Vill du läsa mer om astma**

rekommenderas läsning på 1177 Vårdguidens sidor om astma på

<http://www.1177.se/Vasternorrland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Astma/>

Läs om hur använda din inhalator på

<https://www.medicininstruktioner.se>