

## 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](http://medicininstruktioner.se)

### 1. Mina behandlingsmål

---

---

---

### 2. Hur ska jag nå mina mål?

---

---

---

### 3. Läkemedelsbehandling

**Daglig medicinering:** (Namn, Styrka, Antal doser och hur ofta)

---

---

---

**Medicinering vid behov:** (Namn, Styrka, Antal doser och hur ofta)

---

---

**Medicinering vid försämring:** (Namn, Styrka, Antal doser och hur ofta)

---

---

---

---

## **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: Familjeläkarna Barkarby Tel:08-21 52 00

Astma/KOL-sjuksköterska: Inas Jabiny

Övriga telefonnummer:

**Ring 1177 för råd när vårdcentralen inte är öppen.**

**Är det akut ringer du 112!**