



**GRÖN ZON – JAG MÅR BRA. MIN ASTMA ÄR VÄL KONTROLLERAD**  
Jag behöver använda min vidbehovsbehandling < 3 gånger i veckan, Jag vaknar inte upp på natten p.g.a. astma och min astma påverkar inte min vardag (inklusive träning)

Din underhållsbehandling är: \_\_\_\_\_ (namn) \_\_\_\_\_ (styrka)

morgon: \_\_\_\_\_ puffar      kväll \_\_\_\_\_ puffar      **VARJE DAG**

☐ Använd andningsbihållare med din inhalator/spray.

Din vidbehovsbehandling: \_\_\_\_\_ (namn) \_\_\_\_\_ (styrka) \_\_\_\_\_ (hur ofta)

☐ Använd andningsbihållare med din inhalator/spray.



**GUL ZON – JAG BÖRJAR BLI FÖRKYLD. MIN ASTMA BÖRJAR BLI SÄMRE**  
Jag behöver använda min vidbehovsbehandling oftare än vanligt, jag vaknar upp på natten p.g.a astma eller så kan jag inte utföra mina dagliga aktiviteter (inklusive träning)

Fortsätt ta dina Grön zon mediciner samt undvik utlösande faktorer som vanligt OCH:

Ta din vidbehovsbehandling: \_\_\_\_\_ (namn) \_\_\_\_\_ (styrka) \_\_\_\_\_ (hur ofta

☐ Använd andningsbihållare med din inhalator/spray. \_\_\_\_\_ och hur länge)

Andra mediciner: \_\_\_\_\_ (namn) \_\_\_\_\_ (styrka) \_\_\_\_\_ (hur ofta)



**RÖD ZON – JAG MÅR RIKTIGT DÅLIGT. MIN ASTMA HAR FÖRSÄMRATS**  
Jag behöver använda min vidbehovsbehandling var 3-4:e timme, jag har svårt att andas och vaknar upp på natten ofta p.g.a. min astma.

Ta din vidbehovsbehandling: \_\_\_\_\_ (namn) \_\_\_\_\_ (styrka) \_\_\_\_\_ (hur ofta  
\_\_\_\_\_ och hur länge)

Ta kortison: \_\_\_\_\_ (namn) \_\_\_\_\_ (styrka) \_\_\_\_\_ tablett/er

\_\_\_\_\_ gånger varje dag på morgonen i \_\_\_\_\_ dagar

**Kontakta mottagningen eller ring 1177 om du inte mår bättre efter 2-3 dagar**

**KRITISK FAS: SÖK AKUT ELLER RING 112.**

**Du är sämre och har andnöd som omöjliggör aktiviteter, samtal eller sömn. I väntan på sjukvårdskontakt ta upprepade doser av snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel, upp till 4-8 puffar var 20 minuter första timmen. Om god effekt fortsätt 2-4 puffar var 3-4:e timme.**

## 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 inflammationshämmande, alltså underhållsbehandling med kortison, viktigt att skölja munnen efteråt.
- 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 följande länkar:

<https://www.janusinfo.se/fortbildning/fortbildningfilmer/filmer/inhaleraratt.5.20326f62163f95008f17fe76.html>

<https://www.medicininstruktioner.se/>

### 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

Älvsjö Vårdcentral

Astma/KOL-sjuksköterska: **Maria Schönning**

Tel: **08-123 36100**, välj antingen **tidsbokning** eller **rådgivning**.

**Ring 1177** för råd när vårdcentralen inte är öppen. Vid akuta besvär men inte livshotande på kvällar och helger uppsök närakut eller akutmottagning.

**Är det akut, vid svår andnöd ring 112 enligt information på andra sidan.**