

# ÅTGÄRDSPLAN FÖR ASTMA

Ta med dig den här ÅTGÄRDSPLANEN FÖR ASTMA när du träffar din läkare

NAMN

DATUM

NÄSTA ASTMAKONTROLL DATUM

KONTAKTINFORMATION LÄKARE

KONTAKTINFORMATION AKUT

Namn

Telefon

Släktskap/Relation



## NÄR DU MÅR BRA *Astman är under kontroll (nästan symtomfri)* HA ALLTID DIN LUFTRÖRSVIDGANDE MEDICIN MED DIG

PEF-mätning\* (om PEF-mätare används):

Din förebyggande medicin:

[NAMN & STYRKA]

Ta ..... doser/tabletter ..... gånger per dag

Använd en inhalationsbehållare (spacer) med din inhalator

Din luftrörsvidgande medicin:

[NAMN]

Ta ..... doser

När: Du får symtom som väsande och pipande andning, hosta eller andnöd.

Använd en inhalationsbehållare (spacer) med din inhalator

ÖVRIGA INSTRUKTIONER

Kontakta din läkare

(t. ex. för andra läkemedel, undvika triggerfaktorer, vad du bör göra innan du anstränger dig)



## NÄR DU INTE MÅR BRA *Astman förvärras (behöver ta luftrörsvidgande medicin mer än 3 gånger i veckan, vaknar upp med astma, har fler symtom än vanligt, astman påverkar vardagliga aktiviteter)*

PEF-mätning\* (om PEF-mätare används) mellan och

Fortsätt ta förebyggande medicin:

[NAMN & STYRKA]

Ta ..... doser/tabletter ..... gånger per dag

Använd en inhalationsbehållare (spacer) med din inhalator

Din luftrörsvidgande medicin:

[NAMN]

Ta ..... doser

Använd en inhalationsbehållare (spacer) med din inhalator

ÖVRIGA INSTRUKTIONER

Kontakta din läkare

(t. ex. om andra läkemedel, när du ska sluta ta extra mediciner)



## OM SYMTOMEN FÖRVÄRRAS *Svår astma (behöver ny dos luftrörsvidgande medicin inom tre timmar, ökande svårighet att andas, vaknar ofta på natten med astmasymtom)*

PEF-mätning\* (om PEF-mätare används) mellan och

Fortsätt ta förebyggande medicin:

[NAMN & STYRKA]

Ta ..... doser/tabletter ..... gånger per dag

Använd en inhalationsbehållare (spacer) med din inhalator

Din luftrörsvidgande medicin:

[NAMN]

Ta ..... doser

Använd en inhalationsbehållare (spacer) med din inhalator

ÖVRIGA INSTRUKTIONER

Kontakta din läkare idag

(t. ex. om andra läkemedel, när du ska sluta ta extra mediciner)

prednisolon/prednison:

Ta ..... varje morgon under ..... dagar

\* PEF- mätning rekommenderas inte för barn under 12 år.



## VARNINGSSIGNALER

**Akut astmaanfall (svåra andningsproblem, symtomen blir snabbt svårare, luftrörsvidgande medicin har liten eller ingen effekt)**

**RING 112  
FÖR AMBULANS**

PEF-mätning\* (om PEF-mätare används):

Ring omedelbart ambulans  
Säg att det är ett akut astmaanfall  
Ta luftrörsvidgande medicin så ofta du behöver

Allergi och astma mottagningen,  
barn- och ungdomsmottagningen  
Gävle, Bollnäs, Hudskvall  
växel: 026 - 15 40 00

Region  
Gävleborg  
<http://www.regiongavleborg.se>  
National Asthma  
Council Australia  
Leading the attack against asthma

Utvecklad av National Asthma Council Australien, med stöd av GlaxoSmithKline Australien.  
National Asthma Council Australien behåller den redaktionella kontrollen.

# ÅTGÄRDSPLAN FÖR ASTMA

## Vad du bör vara uppmärksam på

### NÄR DU MÅR BRA



#### DET INNEBÄR ATT:

- Du slipper pipande eller väsende andning om nätterna, hosta och tryck över bröstet
- Pipande eller väsende andning, hosta och tryck över bröstet bara ibland under dagtid
- Du behöver bara luftrörsvidgande medicin då och då eller före ansträngning
- Du kan utföra vanliga aktiviteter utan astmasymtom

### NÄR DU INTE MÅR BRA



#### DET INNEBÄR ATT:

- Du får pipande eller väsende andning om nätterna, hosta och tryck över bröstet
- Du har astmasymtom om morgnarna när du vaknar
- Du behöver ta luftrörsvidgande medicin oftare än normalt, t. ex. mer än tre gånger i veckan
- Din astma påverkar dina vardagliga aktiviteter

### OM SYMTOMEN FÖRVÄRRAS



#### INNEBÄR DET ATT:

- Du får mer väsende eller pipande andning, hosta, tryck över bröstet och andnöd
- Du vaknar oftare på nätterna med astmasymtom
- Du måste använda din luftrörsvidgande medicin igen inom tre timmar

**DETTA ÄR ETT ASTMAANFALL**

### VAR- NINGSS- TECKEN



#### VILKET INNEBÄR ATT:

- Dina symtom förvärras mycket snabbt
- Du har svår andnöd, får svårt att prata eller läpparna ser blåa ut
- Din inhalator med luftrörsvidgande medicin ger liten eller ingen lättnad

**TILLKALLA AMBULANS OMEDELBART: RING 112  
SÄG ATT DET ÄR ETT AKUT ASTMAANFALL**

**RING 112  
FÖR AMBULANS**

### ASTMA- MEDICINER

#### FÖREBYGGANDE MEDICIN

Din förebyggande medicin minskar inflammation, svullnad och slem i dina luftvägar eller lungor. Förebyggande medicin måste tas **varje dag**, även när du mår bra. Vissa inhalatorer med förebyggande medicin innehåller två läkemedel för att hjälpa till att kontrollera din astma (kombinationsinhalatorer).

#### LUFTRÖRSVIDGANDE MEDICIN

Din luftrörsvidgande medicin verkar snabbt och gör andningen lättare genom att vidga luftvägarna. **Ha alltid din luftrörsvidgande medicin med dig** – det är nödvändigt för akut hjälp. Använd inte din inhalator med förebyggande medicin för att få snabb lättnad av astmasymtomen om inte din läkare rått dig att göra det.

Allergi och astma mottagningen, barn- och ungdomsmottagningen Gävle, Bollnäs, Hudksvall  
växel: 026 - 15 40 00

Utvecklad av National Asthma Council Australien,  
med stöd av GlaxoSmithKline Australien.  
National Asthma Council Australien behåller den redaktionella kontrollen.

 Region  
Gävleborg  
<http://www.regiongavleborg.se>

National Asthma  
Council Australia  
Leading the attack against asthma