

# ALLERGI

## Min behandlingsplan

Utformad av Florence Andersson och  
Anneli Karlsson, astma/KOL-sjuksköterskor  
i Dalsland med stöd av AstraZeneca.



# ALLERGI Min behandlingsplan

---

Namn: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_

Astmasjuksköterska: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Telefontid: \_\_\_\_\_

Vårdcentral: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Telefon Sjukvårdsupplysningen: **1177**

**Vid svår andnöd ring 112**

## Resultat av pricktest

Allergen	Reaktion	
	+	-
Björk	+	-
Timotej		
Gråbo		
Katt		
Hund		
Häst		
D.pteronyssinus (kvalster)		
D.farinae (kvalster)		
Cladosporium (mögel)		
Alternaria (mögel)		

# Behandling

## Underhållsbehandling

Medicin

## Behandling vid försämring

Medicin

	Styrka	Morgon	Middag	Kväll

	Styrka	Morgon	Middag	Kväll

## Vad kan jag göra för att minska symtomen?

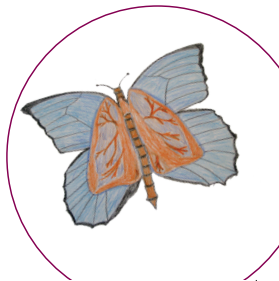
- Försök undvika att utsätta dej för det du är allergisk emot, om du måste tag antihistamin förebyggande ca 1 timme innan.
- Följ pollenprognosen.
- Duscha ur håret på kvällen.
- Undvik att vädra eller hänga ut sängkläder/ tvätt under pollensäsongen.
- Inga djur i sängen, undvik djur som varit ute, duscha dem vid höga halter av pollen.
- Byt kläder när du varit utomhus.
- Om du vill motionera utomhus är det bäst på morgonen medan daggen binder pollen.
- Tänk på att inte ta in växter med pollen inomhus.
- Vid kvalsterallergi, byt sängkläder ofta. Kvalsterskydd till madrass kan eventuellt hjälpa.

**Nässköljning med saltlösning regelbundet rekommenderas för att hålla näslemhinnan fri från allergen.**

- Blanda 1 tsk salt med 1/2 liter ljummet vatten och spola med en spolspruta

**Pollenallergi förvärras av tobaksrök. Därför är det bra att undvika att röka och att vara i rökiga miljöer.**

**Om du röker kan vi erbjuda dig hjälp att sluta, kontakta din astmasjuksköterska.**



## Övriga provsvar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---