

ASTMA

Min behandlingsplan

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



ASTMA Min behandlingsplan

Namn: _____

Personnummer: _____

Astmasjuksköterska: _____

Telefonnummer: _____

Telefontid: _____

Vårdcentral: _____

Telefonnummer: _____

Telefon Sjukvårdsupplysningen: **1177**

Vid svår andnöd ring 112

Läkemedelsbehandling

Inflammationshämmande: _____

Luftrörsvidgande: _____

Inflammationshämmande och luftrörsvidgande
(kombinationsläkemedel): _____

Övrigt: _____

Mitt normala PEF-värde: _____

Underhållsbehandling

Medicin	Styrka	Morgon	Middag	Kväll	Natt

Behandling vid luftvägsinfektioner/försämring

Medicin	Styrka	Morgon	Middag	Kväll	Natt

Akut behandling

Medicin	Styrka	Dosering

Vid utebliven effekt sök vård.

Behandling innan ansträngning

Medicin	Styrka	Morgon	Middag	Kväll	Natt

- Tag luftrörsvidgande (kortverkande eller kombinationsläkemedel med budesonid/formoterol) ca 15 minuter innan träning
- Värm upp ca 15 min
- Träna helst intervallträning
- Varva ner ca 15 min

Mål vid astmabehandling

- Symtomfrihet
- Ingen begränsning av dagliga aktiviteter
- Att förhindra försämringsperioder
- Normal lungfunktion
- Inga störande biverkningar av behandlingen

Tecken på försämring

- Begränsning av fysisk aktivitet
- Symtom/uppvaknade nattetid ≥ 1 gång/vecka
- PEF $< 80\%$ av beräknat normalvärde
- En försämringsperiod senaste året
- Behov av kortverkade luftrörsvidgare > 2 gånger/vecka (gäller dig som har en kortverkade luftrörsvidgare utskrivnen)

Känner du dig tät i näsan?

Kan du andas genom näsan?

Om inte kan du behöva en kortison nässpray.

Nässköljning med saltlösning regelbundet rekommenderas. Blanda 1 tsk salt med $\frac{1}{2}$ liter ljummet vatten och skölj näsgångarna med en spolspruta.

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