



Astma – min behandlingsplan

Datum:

Namn:

Personnummer:

Grön zon – astman är helt kontrollerad. Ingen hosta eller pip i bröstet, orkar leka/träna som vanligt. Luftrörsvidgande vid behov max 1-2 gånger/månad, undantaget inför fysisk aktivitet.

	Läkemedel	Antal doser, hur ofta
Förebyggande astmabehandling		
Luftrörsvidgande inför träning/vid behov		
Övrigt		

Gul zon – astman är försämrad exempelvis vid förkylning eller pollensäsong. Exempel något av följande: pipande andning/trångt i bröstet, hosta, ökat behov av luftrörsvidgande, nattliga astmabesvär, sämre ork vid lek/träning.

- Öka din behandling: _____
- Lägg till: _____
- _____
- Fortsätt med den högre dosen tills symtomfri, maxtid _____ återgå sedan till grön zon.
- Fortsätt med eventuella övriga mediciner enligt grön zon
- Ge extra luftrörsvidgande _____ var 3-4 timme vid behov, max _____ doser/dygn.
- Kontakta vården om symtomen inte blir bättre eller om du är osäker.

Röd zon – astman är allvarligt försämrad. Barnet har svårt att andas, kan inte prata ordentligt på grund av andnöd, sitter still blek och/eller har indragningar i bröstkorgen vid andning

- Ge luftrörsvidgande: _____ doser
- Upprepa denna dos efter 20-30 minuter om ej tydligt förbättrad
- Vid förbättring: fortsätt ge luftrörsvidgande enligt gul zon.
- **Om ingen förbättring trots upprepad doser, ring 112 för akuttransport till vårdinrättning**



Astma – min behandlingsplan

Mål med astmabehandlingen:

- Att kunna leva som vanligt och kunna delta fullt ut i fysiska aktiviteter utan astmabegränsningar
- Att ha rätt astmabehandling och inga besvär av läkemedlen
- Att slippa akuta astmaförsämringar, akutbesök och sömnpåverkan
- Att ha en normal lungfunktion

Bra att veta:

- Astma orsakas av en inflammation i luftvägarna och det är viktigt att behandla inflammationen med läkemedel. Inflammationen gör att luftrören blir mer lättretliga och leder till symptom som hosta, tungandning, trötthet och ibland akut andnöd. Exempel på faktorer som kan orsaka eller försämra inflammationen är luftvägsallergier, luftvägsinfektioner och rökning.
- Basbehandlingen vid all astma är inflammationsdämpande läkemedel. Dessa finns som inhalationskortison eller som tablett.
- Luftrörsvidgande läkemedel ges ofta som tillägg eller i kombination med inflammationsdämpande läkemedel. Snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel används för akut behandling samt vid behov före fysisk aktivitet.

Viktigt att tänka på:

- Nästan alla läkemedel mot astma inhaleras (andas in genom munnen), antingen via sprayinhalator eller via pulverinhalator. Oavsett typ av inhalator är det viktigt att hålla koll på inhalationstekniken för den specifika inhalatorn. Vid osäkerhet finns det instruktionsfilmer, till exempel medicininstruktioner.se. Vissa pulverinhalatorer har även qr-koder till instruktionsfilmer.
- Inhalationssprayer ska alltid användas tillsammans med andningsbehållare (spacer)
- Värm upp ordentligt inför fysisk aktivitet om du har ansträngningsutlösta besvär.
- Hör av er till er mottagning om behandlingen inte fungerar.
- Behandlingsplanen ska alltid ses över och ändras vid behov vid återbesök.

Kontaktuppgifter till din mottagning: