

# Din checklista

För att ta reda på om du kan bli fri från dina astmabesvär, eller ha mindre besvär, behöver du såklart prata med din läkare. Det tar lite av din tid men det kan löna sig. Samtidigt måste du själv vara motiverad och ta väl hand om dig vid sidan av din medicinering. I checklistan hittar du sånt du kan åtgärda på egen hand, och sånt du ska tänka på när du tar kontakt med din läkare.

Det här kan du göra själv:

- Se till att du vet allt du behöver veta  
Som sagt, kunskap är säkraste sättet att bli bättre när man har astma. Lär dig så mycket du kan om din egen astma, om hur sjukdomen fungerar, vad du ska tänka på och vilka behandlingar som finns.
- Ta alltid din förebyggande medicin, precis som din läkare sagt  
Just det, precis som din läkare sagt – även när du känner dig bra. Då håller du astman i schack. Visst är det lätt att glömma, men gör ditt bästa för att komma ihåg. Hoppas du över din förebyggande medicin kan dina lungor och luftrör ta skada, och du riskerar att astman blir värre med tiden.
- Motionera så att du har hyfsad kondition  
Du behöver inte springa maraton, promenader är också motion. Ju bättre tränad du är, desto lättare blir det att hantera astmabesvär. Du upptäcker dessutom eventuella försämringar snabbare och kan åtgärda dem i tid. Att det går att träna med astma är ingen myt. Många toppidrottare, till exempel simmerskan Emma Igelström och skidåkaren Torgny Mogren, har astma.
- Värm alltid upp ordentligt  
Uppvärmning är A och O innan du ska träna eller göra någonting ansträngande. Det är tråkigt, men det tar ju bara en kvart, och sen blir resten mycket roligare. När kroppen är förberedd på ansträngning orkar du nämligen mer.
- Undvik sånt du är känslig mot  
Ja, det handlar ju lite om självbevaringsdrift. Är du känslig mot vissa dofter, ämnen eller annat du har i din närhet ska du såklart försöka undvika dem, om möjligt.
- Rök inte  
Behöver vi ens nämna att du inte ska röka. Nänsin. Rökning är ju som bekant inte bra för någon del av kroppen, allra minst luftrören.

Prata med din doktor om det här:

- Socialstyrelsens rekommendation  
Socialstyrelsen säger att målet med underhållsbehandling av astma är att uppnå full kontroll över sjukdomen. Det betyder att man ska vara symtomfri, att man inte ska behöva begränsa sina dagliga aktiviteter, att lungfunktionen ska vara normal och att man ska slippa störande biverkningar av sin behandling.
- Be om en omvärdering  
Om du gjort allt som din läkare sagt men fortfarande har besvär, be att få din behandling omvärderad. Vänta inte tills nästa återbesök.
- Fråga om allt  
Tveka aldrig att ställa frågor till din läkare. Skriv ner alla funderingar du har kring din astma så glömmet du ingenting.
- Berätta om allt  
Har andra i familjen astma eller allergiska sjukdomar? Hur bor du, har du husdjur eller brukar du feströka? Har du ständiga besvär av din astma eller blir den värre vid speciella tillfällen, till exempel när du är förkyld? Ju mer du kan berätta för din läkare desto lättare blir det att ordinera en behandling som är rätt för dig.
- Säg vad du tycker om din behandling  
Hur har du upplevt din behandling? Har du tagit medicinerna enligt läkarens ordinationer? Har du känt av några biverkningar?
- Testa PEF-mätning eller spirometri, kanske?  
Fråga din läkare om du ska göra regelbundna PEF-mätningar eller kanske en så kallad spirometriundersökning. Resultaten från mätningarna och spirometriundersökningen kan hjälpa läkaren att besluta vilken behandling som är bäst för just din astma.
- Boka ny tid direkt!  
Be att få göra regelbundna åter- och uppföljningsbesök för att utvärdera din behandling.

astma.com

Den sunda platsen för dig som har astma