

Vad vill astma- och allergiförbundet?

Astma är en folksjukdom. För många styr sjukdomen vardagen men rätt diagnos, behandling och uppföljning kan förbättra livet för många. Därför arbetar vi för:

Bra vård i hela landet

Var du bor ska inte avgöra vilken vård du får.

Utbilda fler specialister

Många med astma följs inte upp av vården som de borde. Det behövs fler specialister, såväl allergologer, barnallergologer och astmasköterskor.

Rätt till patientutbildning

Personer med astma behöver kunskap om hur de kan anpassa sin behandling efter sitt mående.

Fungerande övergång från barn- till vuxenvård

Som ung vuxen är det svårt att få vård, många med astma får ingen regelbunden uppföljning efter sin 18-års dag.

Stöd att våga träna

Att vara fysiskt aktiv ökar chansen till astmakontroll och förbättrad lungfunktion. Eftersom ansträngning kan trigga astmasymtom är det viktigt att få råd och stöd att komma igång eller fortsätta träna.

Hjälp fler att leva ett friskt liv!

I Sverige finns det drygt tre miljoner människor som har astma, allergi eller annan överkänslighet. Därför finns vi. Astma- och allergiförbundet är en ideell organisation som finansierar livsviktig allergiforskning, sprider information samt bedriver opinionsbildning för att skapa ett mer inkluderande samhälle och ett friskare liv.

Ge en gåva

www.astmaoallergiforbundet.se/stod-oss/

Bli medlem du också!

Swisha 250 kr till nummer 123 494 6059 och ange ditt personnummer i meddelandefältet.



**Astma och
Allergiförbundet**

Astma

Fakta och tips från
Astma- och Allergiförbundet



E-post: info@astmaoallergiforbundet.se

Telefon: 08-506 28 200

Besöksadress: Rosenlundsgatan 52, Stockholm

Postadress: Box 170 69, 104 62 Stockholm

www.astmaoallergiforbundet.se



**Astma och
Allergiförbundet**

Om Astma

I Sverige har cirka 10 procent av befolkningen astma. Det är en luftvägssjukdom som orsakas av en kronisk inflammation.

Vanliga symtom

- Tung andning
- Andnöd
- Hosta
- Pipande ljud vid andning
- Långvarig hosta (speciellt vid förkylning)
- Andnöd eller hosta vid fysisk ansträngning.

Olika typer av astma

Astma drabbar människor i alla åldrar och kan grupperas på olika sätt men det gemensamma är en inflammation i luftvägarna.

Den vanligaste indelningen är allergisk och icke allergisk astma.

Den allergiska astman börjar ofta redan när man är barn. Att veta om en person med astma också är allergisk är viktigt för att kunna anpassa omgivningen. Rök, starka dofter, fysisk ansträngning och kall luft kan utlösa besvären hos alla typer av astma.

Astma kan också delas in efter vilken sorts inflammation i luftvägarna som orsakar den. Det kan ha betydelse för vilken behandling som är effektivast.

Viktigt vid behandling av astma

Målet vid behandling av astma är att nå normal lungfunktion, symtomfrihet och att förhindra försämringsepisoder.

Det finns självskattningstest rekommenderade av Socialstyrelsen som ger en bild av hur välkontrollerad din astma är samt ger tips för bästa möjliga behandling. Du kan testa dig själv på: www.asthmacontroltest.com

- Alla med astma bör ha en individuell behandlingsplan för att kunna följa upp sjukdomen och behandla den på rätt sätt.
- Det är viktigt att identifiera och eliminera faktorer som triggar astman (till exempel allergen, starka dofter och tobak).
- För de allra flesta med astma är en inhalationssteroid basbehandling.
- Astmabehandlingen ska följas upp regelbundet.
- Patientutbildning är viktigt vid astma eftersom du som patient varierar behandlingen beroende på behov.
- Vänd dig till din vårdcentral eller ring 1177 vårdguiden om du behöver individuella råd om behandling.

Astma och träning

Att vara fysiskt aktiv ökar chansen till bra astmakontroll och bra lungfunktion. Därför är träning viktigt för personer med astma.

Många personer som har astma upplever besvär vid fysisk ansträngning (ansträngningsutlöst astma). Det kan leda till att man minskar sin träningsmängd eller helt och hållet slutar träna.

De ansträngningsutlösta andningsbesvären kan vara ett tecken på underbehandlad astma.

- Var rätt behandlad. I din personliga behandlingsplan ska det framgå hur du ska medicinera i samband med träning.
- Välj en aktivitet/träningsform som passar för dig.
- Det är den träning som blir av som har effekt.
- Värm upp ordentligt. Att genomföra en långsamt stegrad uppvärmning eller värma upp i intervaller minskar risken för andningsproblemen.
- Om du tränar när det är kallt kan du använda värmeväxlare som minskar inandningen av kall och torr luft.
- Om du har svårt att komma igång att träna eller är orolig så be om hjälp från fysioterapeut.