SJEKKLISTE LEGETIME - ASTMAKOMPASSET

Tenk gjennom hva du ønsker svar på før du kommer til timen. Det kan være spørsmål om behandling, inhalasjonsteknikk, forebygging, utredning eller hvordan du kan håndtere hverdagen bedre. En liten liste gjør det lettere å huske alt når du først er hos legen.

1. Beskriv symptomene dine

Fortell legen hvilke plager du har hatt og hvordan de kjennes ut – for eksempel tung pust, piping, hoste, slim eller trykk i brystet. Jo tydeligere du beskriver opplevelsen, desto lettere er det for legen å forstå hva som skjer i luftveiene dine.

2. Noter hva som utløser plagene

Tenk gjennom situasjoner der symptomene blir verre. Det kan være pollen, dyr, støv, trening, kald luft eller infeksjoner. Å vite hva som trigger plagene, gjør det enklere for legen å vurdere om astmaen er allergisk, anstrengelsesutløst eller påvirket av miljøet rundt deg.

3. Si når det er verst

Fortell om symptomene kommer på bestemte tidspunkter – som om natten, tidlig om morgenen, ved fysisk aktivitet eller i bestemte omgivelser. Slike mønstre gir legen viktig informasjon om hvordan astmaen påvirker hverdagen og hva som bør undersøkes nærmere.

4. Ta med oversikt over medisiner du bruker

Skriv ned hvilke inhalatorer, allergimedisiner eller andre behandlinger du bruker, og hvordan de fungerer for deg. Legen trenger å vite hva du allerede har prøvd, hvordan du tar medisinene, hva som hjelper, og hva som ikke gjør det, for å kunne vurdere riktig videre behandling.

5. Beskriv eventuelle nylige forverringer

Har du hatt anfall, måttet bruke akuttmedisin oftere, eller opplevd at du ikke klarer like mye som før? Slike endringer kan si noe om hvordan astmaen utvikler seg, og om det er behov for justering av behandling eller videre utredning.

6. Si ifra om allergier du vet om

Del informasjon om allergier du har – enten det gjelder pollen, dyr, støv eller noe annet. Selv om du ikke er helt sikker, er det nyttig for legen å vite hva du reagerer på, og ikke minst *hvordan* du reagerer, siden allergier ofte henger tett sammen med astmaplager.

7. Fortell om astma i familien

Hvis foreldre, søsken eller andre nære familiemedlemmer har astma eller allergi, kan det gi legen viktig bakgrunnsinformasjon. Arv spiller en rolle, og dette kan påvirke både utredning og behandling.

8. Skriv ned spørsmål du vil stille

Tenk gjennom hva du ønsker svar på før du kommer til timen. Det kan være spørsmål om behandling, inhalasjonsteknikk, forebygging, utredning eller hvordan du kan håndtere hverdagen bedre. En liten liste gjør det lettere å huske alt når du først er hos legen.

STØTTET AV STIFTELSEN DAM

Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET – gjør Norge friskere