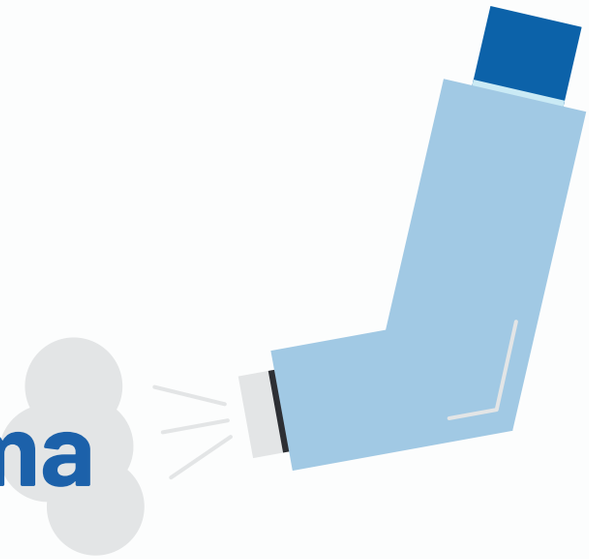
ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

10 gode råd til deg med astma



1. Kunnskap er nøkkelen til god sykdomskontroll. Be om veiledning hos legen, og delta på astmaskole i regi av ditt sykehus.

2. Ta astmamedisinen riktig. Be om veiledning hos lege eller på apotek.

3. Vaksiner deg. Personer med astma bør vaksinere seg for å unngå alvorlig sykdom ved infeksjonssykdommer.

4. Be om behandlingsplan av legen. Den forteller hva du skal gjøre når astmaen blir verre, og når du skal søke lege.

5. Unngå triggere som gjør astmaen din verre. Dette kan være: Kulde, pollen, pelsdyr, dårlig inneklima, tobakksrøyk og andre stoffer som irriterer luftveiene.

6. Lytt til kroppen. Hindrer astmaen din deg fra å leve som normalt? Da er ikke astmaen godt nok kontrollert. Kontakt lege.

7. Et sunt kosthold er viktig, og gjør det lettere å leve godt med astma.

8. Tren regelmessig. Fysisk aktivitet forbedrer lungefunksjonen og reduserer astmasymptomer. Husk god oppvarming.

9. Søk hjelp hos lungefysioterapeut. Dette kan gi bedre lungefunksjon. Fysioterapeuten kan gi veiledning i pusteøvelser. Lege kan henvise.

10. God oppfølging er viktig. Årskontroll er viktig for å overvåke astmaen din og justere behandlingen. Skriv gjerne astmadagbok og få frem symptombilde, tid og sted.

www.naaf.no

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

Norges Astma- og Allergiforbund jobber for å bremse den økende utviklingen av astma, allergi, eksem, kols og andre overfølsomhetssykdommer, og for at de som har sykdommene skal kunne leve best mulig med dem.

Som medlem støtter du blant annet:

- Forskning på allergiske sykdommer
- Den nasjonale pollenvarslingen
- Rådgivningstjenesten – snakk med våre fagfolk om allergi, astma, eksem, matallergi, kols og inneklima
- Aktiviteter, informasjonsmateriell, kurs og likepersoner – lokalt og nasjonalt
- Geilomo barnesykehus
- Politisk påvirkning i viktige saker som angår våre grupper
- Helsevennlige hverdagsprodukter gjennom vår nordiske produktmerkeordning Asthma Allergy Nordic

Skann og les mer om astma

Snakk med våre rådgivere gratis:

Telefon 23 35 35 35

Se **www.naaf.no/rådgivning** for åpningstider

www.naaf.no