

ASTMA egenbehandlingsplan for

Født:

Medisiner for astma:

Faste: Ved behov:

	Kjennetegn	PEF verdi	Behandling
Grønn sone	Astmaen under kontroll. Sjelden bruk for (anfallsmedisiner)		Fortsett med medisiner, aktivitet og trening som anbefalt. Vurder hurtigvirkende medisiner før trening.
Gul sone	Våkner av astmasymptomer om natten. Økt behov for hurtigvirkende medisiner. Tyngre pust. Forkjølelse.		Øk bruken av(hurtigvirkende) til: Øk dosen av(inhalasjonssteroider) til: Når du er tilbake i grønn sone fortsetter du i like mange dager til som det tok å komme tilbake til grønn sone. Husk å redusere tilbake til fast dose. Observer slim. Utfør slimmobilisering. Ro ned tempo. Oppretthold styrketrening. Vurder jobb og mosjon. Hvis ingen bedring etter ... dager i <i>gul sone</i> , gå til <i>rød sone</i> /kontakt lege
Rød sone	Økende pustebesvær. Dårlig effekt av..... (hurtigvirkende medisiner)		Begynn kur med ... (Prednisolontabletter) God pusteteknikk. Slimmobilisering. Lett aktivitet. Styrkeøvelser: Knebøy, knestrek, ståhev.
	Hoste, gult/grønt slim, (feber), du kjenner deg syk.		Start med(antibiotikakur) Ring lege for å informere om oppstart av behandling
	Usikker vedrørende behandling. Forverring eller ingen bedring tross behandling.		RING LEGE!
Lilla sone	Vanskelig anfall.		Ring lege eller legevakt som øyeblikkelig hjelp. Husk pusteteknikk!

Jeg har gått igjennom planen med legen ved utskrivelse, og jeg har fått undervisning og informasjon om astmamedisiner. Pas.sign _____ Dato: _____

Telefon fastlege: _____ Telefon legevakt: _____

Glittrelinikken, dato: [Sys.DATO] Lege: _____ Sykepleier: _____