

## Tala med din läkare

Din läkare ska hjälpa dig att hitta den behandling som passar dig bäst. Därför är det viktigt att du berättar om dina symtom och om du t.ex. har husdjur eller brukar få allergiska reaktioner i vissa situationer. Här följer några tips som kan hjälpa dig i samtalet med läkaren.

### Tips 1: Var uppmärksam på din astma

Läkaren kommer troligen att ställa en mängd frågor. Före ditt besök kan det vara bra att ha tänkt igenom vad du vill berätta för läkaren:

- Skriv upp dina symtom och vad som har utlöst din astma under de senaste två veckorna - försök se om det finns något mönster som kan förklara att du fått svårare astmasymtom eller astmaanfall.
- Om du var utsatt för damm, pollen eller i kontakt med husdjur kan det betyda att din astma förvärrats. Tala i så fall om det för läkaren. Tänk igenom i vilka situationer dina symtom börjar eller förvärras, och om det finns några allergener i närheten.
- Din läkare kanske frågar dig hur din astma är just den dag du kommer på besök. Även om det råkar vara en bra dag måste du tänka igenom hur din astma rent allmänt har varit under den senaste veckan, de senaste 14 dagarna eller den senaste månaden.
- Var öppen och ärlig och berätta som det är för läkaren.

### Tips 2: Skriv upp alla dina frågor om astma

Gör upp en lista över frågor som du vill ställa till läkaren eller sjuksköterskan så du kommer ihåg alla frågor du gärna vill ha svar på. Du kan kanske börja med dessa frågor och sedan lägga till dina egna:

- Hur vet jag om min astma påverkar min vardag eller inte?
- Hur vet jag om min astma är lindrig eller svår?
- Hur vet jag om min astma förvärras av allergener?
- Ska jag testas för någon allergi? Vilket test skulle det vara och hur görs det?
- Hur kan jag bäst få kontroll över min astma i vardagen? Kan jag få en personlig handlingsplan för min astma?
- Vilka astmabehandlingar och vilken astmamedicin är lämpliga för mig?

### Om du har ett barn med astma kanske du också vill ställa följande frågor:

- Hur ofta ska vi gå på kontroll hos läkaren eller sjuksköterskan?
- Kan vi använda enbart vid behovsinhalatorn?
- Varför har mitt barn ibland väsende andning trots att det tar sin medicin?
- Hur vet jag om mitt barn behöver mer eller mindre medicin?
- Hur vet jag vilken inhalator som passar oss bäst, och om vi använder den på rätt sätt?
- Hur rengör man spacern?
- Vilka fördelar och risker finns med andra behandlingsalternativ