

Tips & Tricks – 7 tips för dig med astma

1. Andningsträna! Motstånd under utandningen hjälper till att öppna upp dina luftvägar och lungor och ge renare luftvägar. Motståndet kan skapas av läpparna eller med olika redskap med munstycke. Tala med din läkare eller sjuksköterska för att se vad som passar dig bäst. Andningsträna två gånger om dagen.¹
2. Den bästa fysiska träningskombinationen vid astma är kondition och styrka. Det leder till bättre fysisk förmåga, förbättrad livskvalitet, mindre astmasymtom och färre försämringsepisoder.²
3. Det är viktigt att värma upp ordentligt innan fysisk träning. Uppvärmningen skyddar mot ansträngningsutlösta andningsbesvär under tre till fyra timmar.²
4. Om du reagerar på kall luft när du tränar utomhus kan du pröva att använda en värmeväxlare.² Det är en slags mask som värmer upp inandningsluften. Finns att köpa på vissa sportbutiker.
5. Behandlas du med kortison som du inhalerar? Då ska du skölja mun och svalg när du har inhalerat kortison, så minskar risken för svampinfektioner i munnen.³
6. Bär alltid med dig snabbverkande luftrörsvidgande medicin, om du har det.⁴
7. Försök få in en rutin för att ta dina mediciner och koppla gärna ihop det med en annan rutin som du redan har, till exempel innan du borstar tänderna, vid eftermiddagsfikat, innan du går till träningen, vid middagen eller på kvällen när du lägger dig.³

Referenser

1. Vårdhandboken tillgänglig på <https://www.vardhandboken.se/vard-och-behandling/luftvagar/andningsvard/andningsbeframjande-tekniker/> (hämtad: 10 mars 2025) 2. eFyss om astma tillgänglig på <https://efyss.se/diagnoser/astma> (hämtad: 10 mars 2025) 3. 1177.se tillgänglig på <https://www.1177.se/Stockholm/undersokning-behandling/behandling-med-lakemedel/olika-satt-att-ta-lakemedel/lakemedel-som-du-andas-in-genom-munnen/> (hämtad: 10 mars 2025) 4. 1177.se tillgänglig på <https://www.1177.se/Stockholm/undersokning-behandling/behandling-med-lakemedel/lakemedel-utifran-diagnos/lakemedel-vid-astma/> (hämtad: 10 mars 2025)

13829-03.2025



www.alltomastma.se



Chiesi Pharma AB | chiesipharma.se | infonordic@chiesi.com