

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. Överviktig med bukfetma? Då är det bra att andningsträna eftersom bukfetma ökar trycket i bukhålan och motverkar rörligheten i vår största andningsmuskel, diafragma.¹
3. Bästa träningskombinationen vid astma är kondition och styrka! Det leder till bättre fysisk förmåga, förbättrad livskvalité, mindre astmasymtom och färre försämringsperioder.²
4. Om du reagerar på kall luft kan du pröva med en värmeväxlare när du tränar, som värmer upp inandningsluften. Finns att köpa på apotek.²
5. Behandlas du med kortison som du inhalerar? Då ska du skölja mun och svalg när du har inhalerat kortison, så minskar risken för svampinfektion i munnen.³
6. Bär alltid med dig snabbverkande 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.⁴

Referenser: 1. Vårdhandboken. <https://www.vardhandboken.se/vard-och-behandling/luftvagar/andningsvard/andningsbeframjande-tekniker/> 2. FYSS 2021. Rekommenderad fysisk aktivitet vid astma, sida 293. 3. Janusinfo. <https://janusinfo.se/behandling/expertgruppsutlatanden/lungochallergisjukdomar/lungochallergisjukdomar/skoljmedvattenochspottautefterinhalationssteroid.5.3daa1b3d160c00a26d2b5b.html> 4. 1177 Vårdguiden. <https://www.1177.se/Stockholm/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/olika-satt-att-ta-lakemedel/lakemedel-som-du-andas-in-genom-munnen/>

138-2023-MARK

