



## Årlig astmakontroll

Mange mennesker som har astma får fornyet sine resepter på astmamedisiner pr. telefon eller i forbindelse med at de er hos legen av andre årsaker.

Ofte blir det snakket lite om hvordan pasienten har det med sykdommen utover å spørre om det går bra. Det er enighet blant lungeleger om at mennesker som har astma bør ha en mer systematisk oppfølging, enten årlig eller hyppigere.

Ifølge vedtatte retningslinjer skal mennesker med astma som er tilfredsstillende behandlet ikke kjenne noen begrensninger ved fysisk aktivitet, ikke ha nattlige symptomer eller alvorlige forverrelser. De skal heller ikke ha symptomer på dagtid eller behov for anfallsmedisin oftere enn to ganger pr. uke. Dessverre er det ikke slik. Hele 9 av 10 personer med astma forventer å ha symptomer i hverdagen, 5 av 10 bruker anfallsmedisin hver dag.

Studier viser at jevnlig systematisk oppfølging der pasient og lege snakker sammen om sykdommen og behandlingen ofte gir pasienten et lettere liv. Noen temaer er:

- Akutte forverrelser siden forrige kontroll?
- Symptomer om natten, på dagtid eller ved aktivitet?
- Røykevaner, arbeidsmiljø og eventuelle allergier
- Medisinbruk (type og hyppighet) og bivirkninger
- Inhalasjonsteknikk
- Samtale om nye behandlingsmuligheter
- Vaksine mot influensa og mot lungebetennelse

Ta gjerne med listen over punkter neste gang du er hos fastlegen din. Den kan være et utgangspunkt for en samtale om din situasjon. Det er også viktig å lage en konkret plan for hvordan du skal justere medisinene dine etter behov og når du bør kontakte lege.