



Min allergichecklista

1 av 3

Den här checklistan hjälper dig att få en översikt över dina symtom och hur de påverkar din vardag. Den kan också vara ett stöd under ett eventuellt läkarbesök. Här finns utrymme för egna anteckningar och för att skriva ner frågor som du vill ta upp.

MINA SYMTOM

Har du några av dessa typiska allergisymtom, och när lade du märke till dem första gången?



På sidan 3 hittar du en **symtomdagbok** som kan användas för att hålla koll på hur symtomen utvecklas över tid.



Personer med hösensnuva kan uppleva klåda eller stickningar i munnen, eller svullna läppar, när de äter vissa färsk livsmedel. Detta kallas **korsreaktion**.

Näsa:

Täppt
Rinnande
Klåda
Nysningar
Symtom från
bihålorna

Ögon:

Klåda
Röda
Rinnande

Mun:

Klåda
Stickande känsla
Svullna läppar eller mun

Bröst:

Hosta
Tryck över bröstet/
väsande andning
Anfåddhet

Trötthet och utmattning:

Koncentrationssvårigheter:

Annat:

Anteckningar

När är symtomen som värst?

Vår	Inomhus
Sommar	Utomhus
Höst	Vet inte
Vinter	
Året runt	

Saker som kan utlösa allergisymtom:

Pollen	Vet inte
Kvalster	
Husdjur	
Annat	

Mina symtom påverkar:

Sömn	Annat
Skola/arbete	
Sport/aktiviteter	
Fritid och socialt liv	
Familjerutiner	



FAMILJENS SJUKHISTORIA

Allergiska sjukdomar hos en eller båda föräldrarna, t.ex. hösnuva, astma, födoämnesallergi eller utslag:

Ja
Nej
Vet inte

Jag har eller har haft följande besvär:

Eksem
Astma
Annat

Det är **mer sannolikt att man utvecklar allergi** om en eller båda föräldrarna också har allergi.



Anteckningar

MIN ALLERGIBEHANDLING

Fyll i vilka allergimediciner du använder eller har provat.



Allergi kan hanteras på olika sätt. Ett vanligt första steg är att lindra besvären med **symtomlindrande läkemedel**. Vid kvarstående besvär finns även andra behandlingsalternativ.

Symtomlindrande medicin:

Tabletter/kapslar
Oral lösning
Nässpray
Ögondroppar
Inhalator
Kräm eller lotion

Allergivaccination

Annat

Ingen behandling har använts

Anteckningar

GUIDE TILL ETT BRA SAMTAL OM ALLERGI

För att få en bättre överblick över dina symtom och hur du kan hantera dem kan det underlätta att fundera över frågor om din allergi. Här är några exempel på frågor som kan vara bra att ha i åtanke inför ett eventuellt läkarbesök:

1. Kan ett allergitest visa vad som utlöser symtomen? (Hur går det till?)
2. Hur kan man undvika det man är allergisk mot?
3. Vilka behandlingsalternativ finns?
4. Vad gör man om behandlingen inte hjälper?
5. Finns det risk att allergi kan utvecklas till andra sjukdomar?
6. Kan allergi försvinna med tiden?

Anteckningar

MIN SYMTOMDAGBOK

Registrera de dagliga symtomen och hur de påverkar vardagen.
Denna översikt kan vara viktig information vid ett eventuellt läkarbesök.

3 av 3

	 Ögon			 Näsa			 Andning			 Trötthet			Tagen medicin		Påverkade aktiviteter*	
Datum													Ja	Nej	Ja	Nej
01																
02																
03																
04																
05																
06																
07																
08																
09																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																

* Sömnbesvär, svårigheter att koncentrera sig på arbetet, frånvaro från arbetsuppgifter, behov av att undvika vissa platser eller aktiviteter, begränsningar i socialt umgänge.