

Läkarbesök? Vår guide till ett bra allergisamtal

Vet du vad du ska ta upp med läkaren? Det är inte alltid helt lätt. Genom att förbereda dig inför läkarbesöket kan du ge läkaren en bättre överblick över din situation – och se till att du får bästa möjliga nytta av besöket.

Att berätta för läkaren om dina erfarenheter är första steget för att ta kontroll över dina allergisymtom. Därefter är det viktigt att din läkare ger dig mer information om din allergi, och vad som händer härnäst.

Frågor du kan ställa läkaren:

1. Vad är allergi?
2. Vad är korsallergi?
3. Kan jag få korsallergi?
4. Vilka symtom kan allergi ge?
5. Hur kan allergin påverka mig?
6. Kan obehandlad allergi leda till utveckling av fler symtom än de jag har i dag?
7. Finns det en risk att min allergi kan utvecklas till astma?
8. Kan min allergi försvinna av sig själv?
9. Hur ställs en diagnos vid allergi?
10. Vilka behandlingsalternativ har jag?

Allergisymtom jag hade senaste pollensäsongen

Gradering av symtom: (Välj ett alternativ för varje symtom)

	Inga symtom	Milda	Måttliga	Svåra
Symtom från näsa	☐	☐	☐	☐
Symtom från ögon	☐	☐	☐	☐
Astmasymtom	☐	☐	☐	☐
Symtom på hud	☐	☐	☐	☐
Trötthet	☐	☐	☐	☐
Symtom i mun eller hals	☐	☐	☐	☐



SYMPTOM?

Om dina allergisymtom påverkar din vardag, är det viktigt att göra något åt det.

APOTEK

På apoteket finns receptfria läkemedel som kan lindra symtomen.



SYMPTOM

Några har besvärande symtom trots att de använder symtomlindrande läkemedel.

LÄKARBESÖK

Om din nuvarande behandling inte lindrar allergibesvären tillräckligt är det viktigt att söka hjälp.



Ingen allergiresa är den andra lik, men den kan pågå längre än vad den behöver. Målet med behandling är att du ska må bra och fungera normalt även om du har pollenallergi.

Behandlingar jag brukar använda vid allergibesvär, eller har använt senaste pollensäsongen:

- ☐ Nässpray
- ☐ Ögondroppar
- ☐ Antihistaminer
- ☐ Inhalator
- ☐ Kortisoninjektion (dvs. en spruta 1-2 gånger per år)
- ☐ Allergivaccination

Tidpunkt på året jag känner allergisymtom:

Att göra: Ta med detta till din läkare:

- Lista över vilka symtom du har eller har haft under pollensäsongen och hur besvärliga de är / har varit. Detta kan till exempel dokumenteras i en symtomdagbok.*
- Lista över eventuell behandling du testat.
- Frågor till läkaren som känns relevanta för dig.



*I appen Pollenkoll kan du föra dagbok över dina och ditt barns symtom. Scanna QR-koden för att ladda ner appen.

