

# Har du husket?

Der findes desværre ikke en opskrift på, hvordan du kan være sikker på at undgå et astmaanfald. Men du kan selv gøre en indsats for at undgå noget af det, du ved, kan udløse symptomer. Og ved at huske nedenstående ting på tjeklisten.



## Har du taget din medicin

Det er en god ide at tage den forebyggende medicin på et fast tidspunkt på dagen – fx morgen og aften inden tandbørstning.



## Har du børstet tænder efter medicinen?

Det er vigtigt at skylle munden eller børste tænder efter den forebyggende medicin for at mindske risikoen for at få en svampeinfektion i munden.



## Har du pakket din taske med medicin og astmakort?

Den lille taske gør det nemmere at have medicinen med i skole, til sport eller overnatning hos venner. Den ”gemmer” medicinen ad vejen og holder den ren. Husk at lægge dit astmakort i tasken, så de voksne omkring dig kan se, hvilken medicin du får.



## Har du lagt astmatasken i din skole- eller sportstaske?

Det er vigtigt, at du ALTID har din hurtigtvirkende medicin med dig og holder øje med, at inhalatoren ikke pludselig er tom for doser.