

# Legetime? Vår guide til en god allergiprat

Vet du hva du skal si til legen? Det er ikke alltid like enkelt. Litt forberedelse for legetimen kan gi legen bedre oversikt over situasjonen din – og bidra til at du får best mulig utbytte av avtalen.

Å fortelle legen om dine opplevelser er første steg til å ta kontroll på allergisymptomene. Deretter er det viktig at legen din gir deg mer informasjon om allergien din, og hva som skjer videre.

## Spørsmål du kan stille legen:

1. Hva er allergi?
2. Hva er kryssallergi?
3. Kan jeg få kryssallergi?
4. Hvilke symptomer kan allergi gi?
5. Hvordan kan allergien påvirke meg?
6. Kan ubehandlet allergi føre til utvikling av flere symptomer enn de jeg har i dag?
7. Er det fare for at allergien min kan utvikle seg til astma?
8. Kan allergien min forsvinne av seg selv?
9. Hvordan stilles en diagnose ved allergi?
10. Går det an å vaksinere seg mot allergi?

## Allergisymptomer jeg hadde sist pollensesong

Gradering av symptomer: (velg ett alternativ for hvert symptom)

	Ingen symptomer	Milde	Moderate	Kraftige
Nesesymptomer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øyesymptomer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astmasymptomer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hudsymptomer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tretthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Munn/halssymptomer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## SYMPTOMER?

Dersom allergisymptomene påvirker hverdagen din, er det viktig å gjøre noe med det.

## APOTEK

På apoteket finnes reseptfrie legemidler som kan lindre symptomer.



## SYMPTOM

Noen har symptomer til tross for at de bruker symptomlindrende medikamenter.

## LEGE BESØK

Dersom din nåværende behandling ikke lindrer plagene tilstrekkelig, er det viktig å oppsøke hjelp.



Ingen allergireiser er like, men de kan være lengre enn de trenger å være. Målet med behandling er at du skal ha det bra og fungere som normalt selv om du har allergi.

## Behandlinger jeg pleier å bruke ved allergiplager, eller som jeg brukte sist pollensesong:

- Nesespray
- Øyedråper
- Antihistaminer
- Inhalasjonsspray
- Kortisoninjeksjon (dvs. en sprøyte 1-2 ganger pr sesong)
- Allergivaksinasjon

Tidspunkt på året jeg har allergiplager:

## Huskeliste: Ta med dette til legen din:



- Liste over hvilke symptomer du har eller har hatt i løpet av pollensesongen og hvor plagsomme de er/var. Dette kan f.eks. noteres i en symptomdagbok. \*
- Liste over hva slags behandling du har prøvd.
- Spørsmål til legen som kjennes relevante for deg.

\*Symptomdagbok kan lastes ned på [pollenkontroll.no/pages/symptomer-pa-allergi](https://pollenkontroll.no/pages/symptomer-pa-allergi)