

Skaff deg kunnskap - ta kontroll

Denne egenbehandlingsplanen tilhører:





Veiledning i bruk av planen

Om du føler en forverring av din kolssykdom skal denne planen hjelpe deg med å finne fram til hvilke tiltak du kan iverksette når de ulike symptomene oppstår. Den hjelper deg også med å finne ut når du skal kontakte lege/legevakt for ytterligere hjelp.

Du bør **jevnlig** passe på å få en gjennomgang av dine inhalasjonsmedisiner ved besøk hos fastlegen. Endringer bør føres inn i behandlingsplanen. Vær oppmerksom på at symptomene kan variere fra person til person. Planen tar med de mest vanlige og du kan også legge til dine symptomer.

Kolssykepleieren i din kommune kan kontaktes om du har spørsmål angående din sykdom. Slik kontakt kan formidles gjennom bestillerkontoret/tildelingskontoret i kommunen.

Ikke nøl med å kontakte fastlegen din **flere ganger om** du føler at behandlingen ikke hjelper og du bare blir dårligere.

**Ring legevakt dersom forverrelsen
skjer utenom kontortid**

Blir du akutt dårlig og kan ikke vente, ring 113.

Symptomer

MINE KJENNETEGN

- Pusten er som vanlig
- Ingen hoste, eventuelt som vanlig
- Slim; mengde/farge som vanlig
- Feberfri

Tiltak

- Spis regelmessig og drikk godt
- Mosjoner regelmessig minst 3 ganger i uken
- Utfør daglige gjøremål som før
- Unngå tobakksrøyk og stoffer som irriterer lungene
- Bruk PEP-fløyte ved slimplager

Medikamentell behandling

- Fortsett med de samme medisinene som avtalt med legen din
- Ta influensavaksine hver høst
- Spør fastlegen om det kan være andre vaksiner som kan være aktuelle for deg

Litt verre helse

“Jeg føler meg ikke helt i form!”

Symptomer

MINE KJENNETEGN

- Mer tungpustet enn vanlig
- Økt hoste, piping og/eller surkling i brystet
- Slim; økt mengde/endret farge/seigere
- Nedsatt nattesøvn/matlyst
- Feber og frysninger
- Slapp/uopplagt

Tiltak

- Spis regelmessig, drikk mer vann
- Bruk PEP-fløyten daglig, 8 blås x 3 serier
- Bruk hosteteknikk mellom seriene, gjenta 4-5 ganger daglig
- Unngå tobakksrøyk og stoffer som irriterer lungene
- Lett mosjon tilpasses etter tilstanden

Medikamentell behandling

- Fortsett med de samme medisinene som avtalt med legen din
- Dersom ingen forverring eller bedring etter _____ dager, kontakt fastlege
- Øk dosen med anfallsmedisin: _____, inntil _____ ganger i døgnet
- Vurder prednisolon eller antibiotika etter avtale med fastlege

Symptomer

MINE KJENNETEGN

- Mye mer tungpustet, mer krefter på å puste
- Hoster mye mer, piping/surkling i brystet
- Slim; økt mengde/endret farge/seigere
- Feber og frysninger
- Nedsatt nattesøvn/matlyst, slapp og uopplagt
- Problemer med å prate

Tiltak

- Kontakt din fastlege/legevakt
- Sørg for nok mat og rikelig drikke
- Bruk PEP-fløyten daglig, 8 blås x 3 serier.
- Bruk hosteteknikk mellom seriene, gjentas 4-5 ganger daglig
- Unngå tobakksrøyk og stoffer som irriterer lungene
- Ta det med ro, tilpass gjøremål etter tilstanden/pusten

Medikamentell behandling

- Fortsett med de samme medisiner som avtalt med legen din
- Øk dosen med anfallsmedisin _____, inntil _____ ganger i døgnet.
- Vurder prednisolon eller antibiotika etter avtale med fastlege



Aktiviteter i din kommune

Tysvær kommune har en kols-trenings-gruppe ledet av fysioterapeut.

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) har ulike treningsgrupper og aktiviteter for ulike sykdomsgrupper. I Tysvær har de en kols-gruppe, tilbud om dans, hjertetrim, bassengtrening, boccia, bussturer og mat & helse.

For å finne ut hvilke tilbud som finnes i din kommune, kontakt kommunenes bestill-erkontor/tildelingskontor.

Du finner informasjon om aktiviteter i ditt nærmiljø, under ditt lokallag, på hjemmesiden til LHL som du finner på www.lhl.no.

Noen gode treningsråd

Ta anfallsmedisin ca 15 minutter før fysisk aktivitet. Luftveiene åpnes opp og du vil klare å trene på høyere intensitet.

Finn en aktivitet du liker og som gir deg godt humør! Det kan være dans, tur i skogen, svømming, sykling, golf eller ski.

Investert gjerne i gode sko og komfortable klær.

Ved å blåse leppeblås får du tømt deg bedre for luft og takler tung pust bedre.

Vær tålmodig! Start rolig og med en lang oppvarming (10-15 minutter).

Tren gjerne sammen med andre til faste tider. Helst 2-3 ganger i uken.

Tren på den tiden på dagen kroppen din fungerer best.

Du skal ikke trene ved en pågående forverring av sykdommen, eller ved redusert allmentilstand.

Før gjerne treningsdagbok. Det øker motivasjonen!

Det er helt greit med lett aktivitet om du ikke føler deg helt i form. Er du usikker, snakk med legen din.

Notater

Mine inhalasjonsmedisiner:

Viktige telefonnumre:

Fastlege:	
Legevakt:	
Hjemmetjenesten:	
Kols-sykepleier:	
Frisklivskoordinator:	
Likemannsordning (LHL):	
Ditt lokale treningstilbud:	
Kolslinjen:	800 89 333
Ambulanse:	113

Ved innleggelse på sykehus

- Ta med dine inhalasjonsmedisiner og øvrige medisiner.
- Sørg for time hos fastlege innen 4 uker etter utskrivelse.
- Be legen henvise deg til fysioterapeut.

Nyttige linker:

www.sshf.no/fag/utvikling-og-utdanning
www.lhl.no
www.lungenettet.no
www.naaf.no
www.helsefonna.no
www.slutta.no