Livet med kols - egeninnsats



Din egeninnsats

- din fremtid

Forord

Midler bevilget av Helse Vest har resultert i Samhandlingsprosjektet Kols.

Samhandlingsprosjektet har utviklet denne brosjyren som du enkelt kan bruke som et hjelpemiddel i hverdagen.

Brosjyren følger de nasjonale anbefalinger om hva som er spesielt for deg som har fått diagnosen kols.

Hilsen prosjektleder
Tove Alsaker



Kols brosjyren

Denne brosjyren er utarbeidet av helsepersonell og brukerrepresentanter for pasienter og pårørende. Den gir svar på viktige spørsmål om kols - hva du bør vite og hva du selv kan gjøre når du eller noen du kjenner har fått diagnosen kols.

Sykdommen kols utvikler seg langsomt og snikende. I starten merker du kanskje bare tungpusthet ved anstrengelse, men etterhvert blir man også tungpustet ved vanlige hverdagslige aktiviteter.

Mange kols-syke har kronisk bronkitt med hoste og økt slimdannelse i luftveiene. Har du emfysem vil du ikke være plaget med hoste og slim.

Ved mistanke om kols er det viktig å ta kontakt med fastlegen din **tidlig**. Tidlig diagnose er viktig for å kunne iverksette behandling og mottiltak tidligst mulig.

Legen din vil kunne stille diagnosen kols ved å høre på din beskrivelse av symptomene dine. I tillegg vil han be deg utføre en lungefunksjonsmåling for å finne ut hvor nedsatt din lungefunksjon er.

Kols deles inn i ulike alvorlighetsgrader (mild, moderat, alvorlig og meget alvorlig) og behandlingen tilpasses utifra type grad en er i.

For å bevare mest mulig av lungefunksjonen som er igjen, er det viktigste du selv kan gjøre å slutte å røyke.

Kols betyr Kronisk Obstruktiv Lungesykdom.

Kronisk - du lever med sykdommen resten av livet.

Obstruktiv - luftveiene er obstruert (trange), det er vanskelig å puste ut.

Lungesykdom - sykdommen finnes i lungene.

Den mest vanlige medisinske behandlingen er inhalasjonsmedisin som inhaleres via en pulverinhalator eller spray.

Trening, rehabilitering, oksygenbehandling (ved varig oksygenmangel) og noen få ganger lungetransplantasjon, er den øvrige behandlingen som anbefales.

Kols pasienter blir anbefalt å ta influensavaksine.

Alle kan være i fysisk aktivitet

Noe av det viktigste du kan gjøre om du har kols, er å være fysisk aktiv. Å bli andpusten under aktivitet er helt naturlig. For å få mest mulig utbytte av treningen skal du ta anfallsmedisin før og, om nødvendig, under aktivitet.

Du må sette av tid til fysisk aktivitet hver dag. Da vil du utvikle en styrke og utholdenhet som vil bedre kroppens evne til å fungere i hverdagen. Muskulaturen blir sterkere og vil tåle mer belastning før den blir trett. Trening vil gi mange positive gevinster. De hverdagslige aktivitetene vil etterhvert gå lettere enn tidligere. Humøret og følelsen av velvære blir bedre!

Legg treningen til tider på dagen det vil være lettest for deg å være i aktivitet. Tilpass aktiviteten etter dagsformen. Finn en aktivitet som gjør deg glad og som du har lyst til å utføre. Du kan gå tur, gå på dans, gå stavgang, svømme, sykle, spille golf eller jogge. Lag deg kortsiktige og langsiktige mål på hva du ønsker å oppnå med treningen. For noen kan et mål være å gå til postkassen, for andre kan det være å gå opp en bakke uten å stoppe, eller å gå en lengre fjelltur.

Fastlegen din kan henvise deg til fysioterapeut som kan veilede deg under trening. Noen fysioterapeuter trener grupper med flere som har kols, mens andre har et individuelt treningsprogram for deg med kols.





Aktiviteter i din kommune

Tysvær kommune har en kols-treningsgruppe 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, busstur-er og mat & helse.

For å finne ut hvilke tilbud som finnes i din kommune, kontakt kommuenes bestillerkontor/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.

Invester 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.



Trening av skuldre



Sett deg godt til rette på stolen og ha rett rygg. Ta en vekt i hver hånd - du kan bruke for eksempel steiner eller flasker med vann/sand.



Løft vektene mellom skulderhøyde og ørehøyde og press vektene opp til albueleddene er rette. Hold overkroppen i ro. Spenn magen for å stabilisere ryggen.

Har du problemer med skuldrene, vær forsiktig og bruk lette vekter.





Kom tilbake til utgangsposisjon og gjenta 10 repetisjoner x 3 ganger.

Trening med staver



Stavgang

Med rett teknikk, vil du med stavgang oppnå en god kondisjonstrening der alle musklene i kroppen er aktivert. Stavene brukes slik at du vil bruke overkroppen mer og automatisk ta lange steg. Hjertefrekvensen øker, og du får bedre kondisjon. Mange opplever at det føles tryggere å gå med staver. Du kan både gå og løpe med staver. Treningsinstruktøren din kan demonstrere stavgang.

Trening av mage



Planken

Planken er en fin øvelse for å trene magemusklene.

- Stå på tær og albuer. Du kan stå med albuene på en krakk, benk eller på bakken.
- Trekk magen inn og ha ryggen rett. Hold stillingen i 30 sekunder, eller så lenge du klarer.
- Korsryggen skal ikke svaie. Se ned i gulvet under øvelsen slik at nakkemuskulaturen ikke strammes.

Trening av bein






Knebøy

Knebøy er kanskje den aller viktigste øvelsen for å trene muskulaturen på fremsiden av lårene. Stå med skulderbred avstand på bena, tyngdepunktet skal være bak på hælene - ikke foran på tærne. Start bevegelsen bak med hofta og knærne ut til siden. Ryggen skal holdes naturlig rett gjennom hele øvelsen. For å gjøre øvelsen tyngre, kan du holde noe med litt tyngde i hendene.

Utførelse

- Bøy hofte- og kneleddet til forsiden av låret er dypere enn høyeste punkt på kneet - dyp knebøy.
- Stopp bevegelsen og press tilbake i startstilling.
- Utfør 10 repetisjoner x 3 ganger.

Trening av balansen






Balanse trening

God balanse er viktig for å få en bedre hverdag. Balanse inngår i de fleste bevegelser som innvolverer oppreist stilling og er derfor viktig i nesten alle aktiviteter i hverdagen. Du kan forhindre skader og øke treningseffekten ved å bruke 5-10 minutter, 2-3 dager i uken til balanseøvelser.

Utførelse

- Stå på ett ben. Utfordringen blir større om du holder noe med litt tyngde i hendene.
- Før armene opp - ut til siden - og ned. Gjerne med noe tungt i hånden som skifter hånd bak ryggen.
- Bytt fot med jevne mellomrom.
- Du kan øve deg på å gjøre øvelsen med lukkede øyne.

Trening av armer



Sittende/stående bicepstrening

- Sett deg godt til rette på stolen og ha rett rygg.
- Ta en vekt i hver hånd.
- Løft vektene lengst mulig oppover i en sirkelbue. Senk så vekten kontrollert tilbake til startstilling.
- Overarmen holdes i ro tett inntil kroppen hele tiden.
- Øvelsen gjentas 10 repetisjoner x 3 ganger.
- En og en fot kan løftes og strekkes samtidig for balanse- og bentrening.



Leggmusklene

Ved å løfte deg opp og ned på tærne, trener du muskulaturen i leggene. Samtidig trener du også balansen. Øvelsen gjentas 10 repetisjoner x 3 ganger.



Body Mass Index (BMI)

Er en indeks for å klassifisere undervekt, overvekt og fedme hos voksne. Den er definert som vekt i kilo delt på kvadratet av høyden i meter (kg/m2).

Kilde: WHO







Mat og vekt

Pustearbeidet krever mye energi for mennesker med kols. Pustemusklene bruker mye mer kalorier enn hos en person uten kols. Dette krever at du som har kols har et sunt og variert kosthold.

Maten gir deg energi og krefter til å klare å være i fysisk aktivitet. Spiser du lite og usunt vil du raskt merke at energien til å utføre daglige aktiviteter blir lav.

God ernæring gjør kroppen mer motstandsdyktig mot infeksjoner som ofte fører til sykehusinnleggelse og forverrelse av sykdomstilstanden.

Å opprettholde en sunn kroppsvekt er viktig. Er du overvektig vil hjertet og lungene jobbe hardere enn normalt. Det blir tyngre å puste. Her er det viktig å begrense det daglige kaloriinntaket og trene regelmessig for å komme ned i normalvekt. Trening er viktig for å bevare den muskelmassen du allerede har.

Veier du for lite blir du fort kraftløs, svak og sliten. Maten du inntar må inneholde tilstrekkelig med kalorier slik at du får mer energi og går opp i vekt.



Generelle kostråd

- Hvil deg litt før du setter deg til bords.
- Spis 5-6 små måltider istedenfor 3 store.
- Bruk lettlaget mat. Kjøp gjerne ferdiglaget mat.
- Velg mat som er lett å tygge.
- Sitt godt oppreist når du spiser, det letter trykket mot lungene.
- Vær varsom med salt. Det gjør slimet i lungene tykkere.
- Fet fisk, tran frukt og grønnsaker er særlig viktige for slimhinnene.
- Ta tran eller trankapsler daglig i tillegg til multivitamin/mineral-tilskudd.

Kostråd til deg som...

...har normalvekt (BMI 21-30)

- Spis mye frukt og grønt både mellom og i måltidene.
- Egg, ost, smøreost, havregryn, musli og gresk yoghurt kan du bruke til frokost.
- Til lunsj kan du spise brød med tunfisk i olje/vann, sild, reker, laks, makrell i tomat, rogn, leverpostei, skinke, kalkunpålegg og kyllingpålegg.
- Kjøtt, kylling, kalkun, fisk, grønnsaker, potet, ris og pasta er gode ingredienser til middagen.
- Bønner og linser inneholder mye proteiner som er gunstig for deg med kols.
- Mellommåltidene kan være frukt/yoghurt/knekkebrød med pålegg.
- Vær varsom med fett fra melkeprodukter og kjøtt.

...veier for lite (BMI < 21)

- Spis 3 hovedmåltider og 3-4 mellommåltider.
- Bruk melkeprodukter med mye fett (ost/fløte/H-melk).
- Spis fiskepålegg og fet fisk (makrell/laks/sild).
- Påleggssalater med majones (italiensk salat/eggesalat).
- Spis gjerne litt brød og korn.
- Noe frukt og grønt.
- Drikk alltid etter at du har spist. Bruk drikke som er kaloririk som melk, juice, brus, saft, proteindrikk.
- Velg tilbehør som gir mye energi. For eksempel potet stappe med smør og fløte, fløtegratinerte poteter, ris med saus.
- Grønnsaker kan moses og finhakkes.
- Supper tilsettes fløte, kjøttboller, fiskeboller og egg.
- Bruk desserter og mellommåltider (is, kake, bolle, nøtter, tørket frukt og næringsdrikker (fås på apoteket).

...veier for mye (BMI > 30)

- Spis 5-6 små måltider til dagen.
- Spis grovt, fiberrikt brød, fullkornpasta, naturris.
- Magert pålegg som skinke-, kalkun- og kyllingpålegg.
- Spis rikelig med grønnsaker! Alle typer - kokte og rå.
- Bruk magre kjøttprodukter.
- Ikke bruk fete melkeprodukter som smør, majones, fløte, olje og creme fraiche.
- Bruk heller skyr, gresk yoghurt, kesam, cottage cheese og fettfattige sauser.
- Proteinrik mat metter godt! Du kan spise kylling, kjøtt, fisk og skalldyr.
- Drikk mye vann!
- Spør fastlegen om råd når det gjelder BMI og vekten din.



Røyketelefonen
Hjelp til røykeslutt: 800 400 85







Slutt å røyke!

Mindre tungpushet

Slutter du å røyke kan sykdommen bremses. Jo tidligere du slutter jo mer av lungefunksjonen bevares. Du vil kunne oppleve en hverdag med mindre tungpusthet. Hosten og slimproduksjonen vil reduseres og en vil få færre luftveisinfeksjoner og sykehusinnleggelser.

Mer energi

Sigaretter reduserer kroppens kapasitet til å transportere oksygen. Dette gir lavere oksygenmetning i blodet og dermed dårligere kondisjon på grunn av nedsatt oksygenopptak i muskulaturen. Så røykeslutt vil føre til at kondisjonen forbedres, du blir mindre trett og får mer energi!

Bedre livskvalitet

Pusten blir lettere, livet blir lettere. Aktiviteter sammen med de du er glad i blir lettere. Du blir et forbilde for andre som vil slutte å røyke. Hjemmet ditt blir røykfritt og godt å bo i både for mennesker og dyr. Slutter du nå har du en bekymring mindre.

Gode råd for å bli røykfri

Be om hjelp til å bli røykfri og la familie, venner og kollegaer få vite at du ønsker å slutte slik at de kan støtte deg. Sett en fast røykestopp-dato 2-3 uker frem i tid. Røykestoppen vil kreve mye energi. Dette blir ditt største prosjekt i mange uker fremover!

Bruk Røyketelefonen på 800 400 85. Røyketelefonen gir deg 12 gratis veiledningssamtaler i løpet av et år. Oppfølgingen herfra øker sjansen for å lykkes.

Meld deg på et røykesluttkurs og be fastlegen om råd og veiledning om hjelpemidler.

Apoteket selger nikotinerstatningsprodukter. Disse produktene inneholder kun nikotin og skal brukes i en begrenset periode. Studier viser at disse gir større sjanse for å klare å slutte. Spør om råd på apoteket.

Belønn deg selv når du har sluttet. Fortsett med belønning med jevne mellomrom.

Ikke prøv å ta et eneste blås av en røyk etter at du har sluttet. Det blåset kan gjøre at du begynner igjen!

Lykke til!





Tungpusthet

Det kan være lurt å ha snakket med den nærmeste familie og venner om hva som skjer og hvordan man ønsker hjelp når en blir tungpustet. Noen vil være alene og ikke bli forstyrret mens andre føler trygghet ved at noen er hos en.

Med tungpusthet følger ofte angst. Det er ubehagelig å ikke få puste skikkelig. Respirasjonen oppleves som livsviktig og noen opplever panikkangst av å blir tungpustet.

For mange kan det være nyttig å ha øvd seg på metoder som en kan kontrollere angsten med og dermed få en mindre følelse av tungpusthet.

Ved anfall av tungpusthet

- Beveg deg langsomt.
- Bruk anfallsmedisin.
- Finn en god hvilestilling.
- Bruk leppepust.
- Løsne på klær som strammer.
- Konsentrer deg om pusten.
- Ikke snakk så mye.
- Åpne vinduet og få frisk luft.
- Drikk varm drikke.

Føler du i tillegg angst bør du

- Stå i ro eller sette deg ned.
- Trekk pusten dypt; rolig inn gjennom nesen. La pusten komme helt ned i magen og pust stille og rolig ut med leppepust.
- Gjenta denne pusteteknikken til du føler du har kontroll med pusten.
- Lette strykninger over ryggen kan redusere angst.

Pusteteknikk

- Legg en hånd på brystet. Denne hånden skal være helt i ro når du trekker pusten.
- Legg den andre hånden på magen. Denne hånden skal bevege seg når du trekker pusten.
- Pust ut gjennom munnen med "leppepust".
- Kjenn etter at magen går inn til sin normale størrelse igjen.



Hvordan få opp slim fra luftveiene

Plages du med mye seigt slim i luftveiene kan det være lurt å lage seg daglige rutiner for å få fjernet det.

Slim som blir liggende i luftveiene kan lett gi en infeksjon. En fysioterapeut kan gi deg veiledning og oppfølging i forhold til teknikker for å få opp slimet.

Fysioterapeuten kan mye om fysisk aktivitet, hoste- og pusteteknikker, støt-teknikker og hjelpemidler som kan være nyttige i slimmobiliseringsprosessen.

Inhalasjonsmedisiner og slimløsende medikamenter kan ofte kombineres med teknikkene for slimmobilisering som beskrives her.

PEP-fløyte

PEP-systemet gir motstand mot utpust noe som gjør at det blir tyngre å puste ut. Motstanden øker trykket inne i lungene ved utpust, noe som gjør at bronkiene holdes mer åpne og luftstrømmen går lettere.

PEP-fløyten gjør det lettere å få beveget slimet slik at en får det opp ved å støte/harke/hoste.

Kontakt fysioterapeuten i kommunen din for opplæring og utdeling av fløyte.

Hvordan bruke fløyten?

Det anbefales å bruke PEP morgen og kveld. Om morgenen for å kvitte deg med slim som har samlet seg i løpet av natten, og om kvelden for å være slimfri før du legger deg.

I perioder med mye slim kan du bruke den flere ganger daglig.

Se ellers ulike teknikker for hvordan få opp slim fra luftveiene på de neste sidene.

Slimproduksjon

Luftveiene produserer flere gram slim hver dag. Slimet er nødvendig for å holde luftveiene fuktige.

Om lungene blir plaget av irritanter vil de prøve å beskytte seg ved å produsere ekstra slim for å hindre at inhalerte partikler kommer ned i lungene. Konstante angrep av irritanter, som for eksempel røyk og luftforurensning, gjør at slimkjertlene blir forstørret og vil produsere to til tre ganger den normale mengden av slim.

Det er ikke alltid så lett å få fjernet slimet fra luftveiene, men det finnes noen gode teknikker du kan lære deg å utføre selv. Du kan få hjelp av en fysioterapeut eller legen din til å lære deg disse teknikkene.

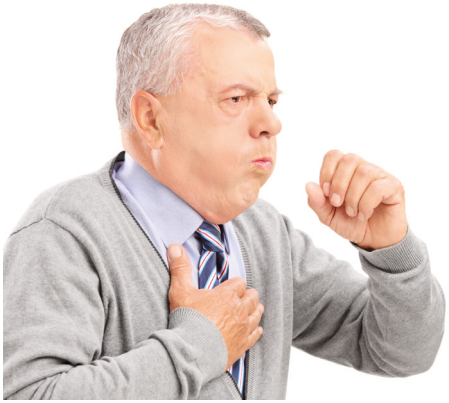


Slimmobilisering - ulike metoder for å få opp



PEP-fløyte

Ta anfallsmedisin (om du har) 10-15 minutter før bruk av PEP-fløyten. Sitt godt med støtte for albuene, gjerne mot et bord. Blås 8 x 3 serier i fløyten. Mellom seriene tar du to lange og et kort støt. Kan gjentas 4-5 ganger hver dag, eller mer ved behov.



Hosteteknikk

Pust langt ut og start et host. Trekk så pusten inn og host videre. Etter 3 host skal det ha kommet opp slim.

Hvis ikke prøv å løsne det med aktivitet, støt-teknikk eller PEP-fløyte.



Drikke

Vann og varm drikke er viktig om en har mye slim. Lag gjerne en karaffel vann slik at du kan følge med hvor mye du drikker iløpet av dagen. En god te med honning og sitron hjelper godt. Unngå for mye kaffe da den virker uttørrende.

slim fra luftveiene



Støt-teknikk

Om du har slim langt nede i lungene, trekk pusten inn og støt langsomt ut (som når en blåser dogg på et glass).

Dersom du har slimet høyt oppe i lungene, trekk pusten inn og støt raskt ut.



Aktivitet

Å være i bevegelse er med på å løsne slimet. Du kan gå en tur i raskt tempo, utføre trappetrening, eller sitte i en stol og utføre øvelser med overkropp og armer.



Leppepust

Leppepust utføres ved å puste inn gjennom nesen (som om du lukter på en blomst), og så puster rolig ut gjennom smale lepper (som å blåse ut et stearinlys). Brukes under trening, gange og når du har behov for å mestre og få kontroll over tungpustetheten.

Kontaktpunkter for deg med kols



Hva kan fastlegen hjelpe med?

- Henvise deg til fysioterapeut.
- Røykeslutt.
- Informasjon og råd om riktig bruk av medisin.
- Egenbehandlingsplan.
- Henvisning til lungerehabiliteringskurs.
- Henvisning til lungespesialist.



Kolssykepleier i kommunen

Tysvær kommune har egne kolssykepleiere. Du kan få tilbud om besøk/samtale innen en uke etter et sykehusopphold. Det er nyttig med en gjennomgang av det som har skjedd under oppholdet. Nye medisiner kan være en av de tingene en snakker om. Ønsker du videre oppfølging lages en plan for det. Bor du i en annen kommune, ta kontakt med bestillerkontoret, og hør hvilken hjelp du kan få.



Andre som har erfaring med kols

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) er en medlemsorganisasjon som ivaretar interessene til hjerte- og lungesyke og deres pårørende. Foreningen har egne lokallag som ivaretar medlemmene i lokalmiljøet. For mer informasjon kan du gå inn på LHL sine nettsider: www.lhl.no

Lungerehabilitering

Lungerehabilitering er et tilbud til deg med kronisk lungesykdom (emfysem, kronisk bronkitt og kols).

Har du kols og trenger hjelp til å få en lettere hverdag, da kan lungerehabilitering være noe for deg!

Rehabiliteringskurset ved Haugesund sjukehus inneholder blant annet fysisk trening, ernæringsveiledning, sykdomslære, medisinsk behandling og anfallsmestring.

Be fastlegen din sende en henvisning til Lungepoliklinikken om du ønsker å delta.





Likemenn

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) har en egen utdannelse for personer som selv har sykdommen kols. De blir utdannet for å kunne gi råd til andre som har fått samme diagnose.

Kontakt med en likemann kan du få via ditt lokallag, tildelings- eller bestillerkontoret i kommunen.

Tysvær og Bokn har et veldig engasjert LHL-lokallag. De arrangerer mange aktiviteter, blant annet trening med egne utdannede instruktører for lungesyke, trening for hjertesyke og bassengtrening. Dansekvelder, sangtreff og turer.

En gang i uken er det trening for deg med kols. Mange medlemmer møtes for treningen som foregår sittende på en stol.

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

Takk!

Samhandlingsprosjektet ønsker å rette en stor takk til alle som har medvirket til å utforme denne brosjyren

BRUKERREPRESENTANT LHL
Gunnar Egge

SYKEPLEIERE FRA TYSVÆR
Berit F. Knutsen, Hilde N. Hundsnes og June D. Kallekodt

SYKEPLEIERE FRA HAUGESUND SJUKEHUS
Elin Vårvik og Trude S. Vestbø

KOMMUNEOVERLEGE TYSVÆR
Lars J. Lysen

OVERLEGE HAUGESUND SJUKEHUS
Atle Totland

FYSIOTERAPEUT HAUGESUND SJUKEHUS
Marianne Fjeldheim

UTFORMING OG TEKSTREDIGERING
Kitty Fremmersvik

FOTO
Jan Kåre Ness

FOUSAM Helsetorgmodellen

LHL

Helse Fonna

TYSVÆR KOMMUNE