

Egenbehandlingsplan ved KOLS

(Kronisk Obstruktiv Lungesykdom)

Navn: Født:

Hva er en egenbehandlingsplan?

Egenbehandlingsplan ved kols er en individuell plan for deg. Hensikten er å veilede i stabil fase og komme raskt i gang med medisiner og øvrige tiltak for å forhindre forverring, og kanskje sykehusinnleggelse.

Egenbehandlingsplanen er foreløpig utarbeidet for bruk i en prosjektperiode, men vil kunne bli et permanent tilbud til kolspasienter på lengre sikt. Egenbehandlingsplanen er utarbeidet av sykepleier og kontrollert og underskrevet av lege før utskrivelse. Etter utskrivelsen ber vi om at du tar med planen til kontroller hos fastlege – og/ eller lungepoliklinikk slik at planen kan justeres ved behov.

Mål: Egenbehandlingsplanen skal gi deg trygghet og mestring av egen sykdom

Hvordan bruke egenbehandlingsplan?

- Ta faste medisiner som foreskrevet av lege!
- Ved moderat og alvorlig forverring av kols: vurder kols- symptomene dine og se hvilke ekstra medisiner du kan starte opp med
- Varsle fastlege hvis du starter opp med egenbehandling og medisinjustering, slik at legen kan følge deg opp
- Dersom du starter med egenbehandling på en helgedag, skal du kontakte fastlegen første virkedag – for å informere om oppstart og tilstand

**Bli trygg på hva du kan gjøre når pusten blir verre.
Det er fint at dine nærmeste er informert om egenbehandlingsplanen!**

Jeg har fått informasjon og forstår bruken av egenbehandlingsplan:

Signatur:

Dato:	Legeunderskrift:
-------	------------------

**Er du i tvil om effekt av behandlingen, eller ved ytterligere forverring av pusten:
Kontakt din fastlege:, legevakt: 116117 eller
Akuttmottak (AMK) : 113 ved alvorlig forverring**

Grønn - Stabil fase av kols

Symptomer

- Pust, hoste og oppspytt som vanlig. Det kan likevel være variasjoner fra dag til dag
- Feberfri

Hva gjør du?

- Sørg for riktig kosthold og regelmessige måltider. Regelmessig mosjon
- Unngå tobakksrøyk og det som forverrer symptomene
- Vurder røykeslutt

Medikamentell behandling: Ta dine faste medisiner som foreskrevet/ avtalt med lege!

Gul - Begynnende forverring av kols

Symptomer

- Mer tungpustet enn vanlig
- Økt hoste
- Økt mengde oppspytt
- Endret farge på oppspytt
- Mer slapp og uopplagt. Feber?
- Tyngre å utføre daglige gjøremål

Hva gjør du?

- Ta det mer med ro, men oppretthold mindre anstrengende gjøremål
- Unngå tobakksrøyk og det som forverrer symptomene
- Husk riktig puste- og hosteteknikk
- Bruk din mini- pep fløyte eller flutter som anbefalt
- **Kontakt fastlege og informer om din helsetilstand og at du har startet med egenbehandling**

Medikamentell behandling: ((Inhalasjonsmedisin, Prednisolon og ev. Antibiotika))

Ved forverring eller manglende bedring, kontakt lege/ legevakt

Rød - Forverring av kols

Symptomer

- Mye verre pust enn vanlig
- Mye verre hoste enn vanlig
- Mer oppspytt, gul- grønn farge
- Økt behov for inhalasjonsmedisin- evt manglende effekt av denne
- Tiltagende slapp og uopplagt. Feber?

Hva gjør du?

- Ta det med ro!
- Husk riktig puste- og hosteteknikk!
- **Må kontakte lege/ legevakt!**

Medikamentell behandling:

1. Inhalasjonsmedisin
2. Prednisolon
3. Antibiotika

Rød - Alvorlig/ kritisk forverring av kols

Symptomer

- Effekt av hurtigvirkende inhalasjonsmedisiner mindre enn 30 minutter.
- Problemer med å snakke fulle setninger

Hva gjør du?

- **Ring 113**
- Leppepust og hvilestilling
- Ta hurtigvirkende inhalasjoner hvert 5. minutt til du får legehjelp