

EKSEMPEL PÅ SELVHJÆLPSPLAN

ZONE	CAT	TILSTAND	FORSLAG TIL HANDLING	MEDICIN
	< 10	Dagene varierer, men de fleste dage er gode. Påvirket ved fysisk aktivitet og let hoste. Kan udføre praktiske opgaver, f.eks. støvsugning og gå på trapper.	Bliver kontaktet af kommunens rygestoprådgiver. Går tur dagligt, deltager i netværksgruppen og lungekor. Træning (se hæfte med øvelser): Rejse-sætte-sig-øvelsen x 10 dagligt, skulder-albue-cirkel x 16 dagligt, kropsvridninger x 16 dagligt. Bruger pep-fløjten 2-3 gange dagligt. Taler med min læge om at komme på KOL-kursus. Vaccination mod influenza (hvert år i oktober) og lungebetændelse (hvert 5. år) Hvis jeg har lyst, går jeg på hjemmesiden www.helbredsprofilen.dk . Udfylder CAT-skemaet, hvis jeg har en fornemmelse af at jeg er på vej i forværring.	Tag din faste medicin som lægen har anvist. Tag din behovsmedicin som ordineret Får kontrolleret min inhalationsteknik årligt ved egen læge eller på apoteket.
	10-20	Åndenød ved let fysisk aktivitet. Hoster mere, slim de fleste dage, foretager huslige aktiviteter langsommere, tager pauser undervejs Mere træt og lavt energiniveau. Når ikke så meget som jeg plejer.	Jeg fortsætter med mine aktiviteter og træning, men lægger flere pauser ind. Bruger fløjtemund ved aktivitet. Træning: Rejse-sætte-sig-øvelsen x 5 dagligt, skulder-albue-cirkel x 8 dagligt, kropsvridninger x 8 dagligt. Bruger Helbredsprofilens afspændingsøvelser. Bruger pepfløjten og den kontrollerede hosteteknik x 3 dagligt. Hvis mit slim skifter farve til gul eller grøn, kontakter jeg egen læge. Drikker rigeligt, gerne 2 liter. Spiser mere protein. Hvis jeg ikke spiser så meget, tager jeg Protina. Udfylder CAT-skema hver 3. dag.	Tag din faste medicin. Tag behovsmedicin før aktivitet. Hvor mange gange du må tage din behovs medicin skal du aftale med din læge. Vurder om åndenøden aftager efter inhalation af medicin.
	> 20	Åndenød ved tale eller hvile. Øget hoste, slim, meget mere åndenød. Lungesympotomer forstyrrer nattesøvnen.	Bruger fløjtemund for at få ro på vejrtrækningen. Træning: Rejse-sætte-sig-øvelsen x 1 dagligt, skulder-albue-cirkel x 5 dagligt. Bruger pepfløjten og den kontrollerede hosteteknik x 4 dagligt. Drikker rigeligt, gerne 2 ½ liter. Øger protein- og energiindtaget. Det er vigtigt at jeg kommer ud af sengen – sidder i en stol, går en lille tur. Hvis mit slim ændrer farve til gult eller grønt, kontakter jeg lægen. Udfylder CAT-skema dagligt.	Tag din faste medicin. Tag behovsmedicin som din læge har ordineret. Tag ikke flere inhalationer, hvis du får hjertebanken eller ryster meget på hænderne.
		Blåfarvning af læber og negle i mere end 5 min eller min bevidsthed er påvirket.	Finder god hvilestilling. Bruger fløjtemund. Ring 1-1-2.	

Ved spørgsmål kontakt den der har hjulpet dig med at lave planen eller Kompetencecenter for lungesygdom på telefon: 56 51 48 60

OBS: Selvhjælpsplanen er individuel og skal udarbejdes til den enkelte borger/patient!