

Information om KOL selvhjælpsplan

Kender du til at symptomer fra din KOL- sygdom sommetider fylder det hele? Oplever du, at du kan miste kontrollen over din sygdom og dit liv i hverdagen. Det er meget almindeligt, når man har KOL.

Symptomer på KOL kan variere meget, men er ofte åndenød, hoste, slim, energiløshed, nedsat appetit eller angst.

Tit fører symptomerne til nedsat aktivitet, som igen forværrer ens tilstand og det kan være svært at bryde en ond cirkel.

Du kan bruge en selvhjælpsplan til at få kontrol og mere magt over din KOL sygdom.



En selvhjælpsplan er en personlig plan, der kan støtte dig i hverdagen.

Den består af et trinvist skema, som du og en sygeplejerske, fysio- eller ergoterapeut udfylder og følger op på sammen.

Selvhjælpsplanen er dit eget redskab, som på baggrund af dine erfaringer og sygeplejerskens faglige input bliver til din egen plan.

Du og sygeplejersken noterer de handlinger i skemaet, der vil være gode for dig i forskellige stadier af din helbredstilstand.

EKSEMPEL PÅ SELVHJÆLPSPLAN		KOMPETENCE CENTER FOR LUNGESYGDOM	
STADIE	TILSTAND	FORSLAG TIL HANDLING	MEDICIN
13-15 Påvirket som jeg plejer	Dagene varierer, men de fleste dage er gode. Åndenød ved fysisk aktivitet og let hoste. Kan udføre praktiske opgaver, f.eks. støvsugning, græsslåning og gå på træpper med lidt åndenød. Kan gå til købmand og i klub.	Er du motivet for et rygestop – bliver kontakttet af kommunens rygestoprådgiver. Går tur dagligt, deltager i netværkgruppen og lungekor. Træning (se hæfte med øvelser): Rejse-sætte-sig-øvelsen x 10 dagligt, skulder-albue-cirkel x 10 dagligt, kropsvridninger x 10 dagligt. Brug pæp-fløjten 2-3 gange dagligt, træner fløjtemund x 3 dgl. Tale med min læge om at komme på KOL-kursus. Vaccination mod influenza (hvert år i oktober) og lungebetændelse (hvert 5. år) Brug hjemmesiden www.helbredstilstanden.dk , forskellige sammenhænge Udfylder CAT-skemaet, hvis jeg har en fornemmelse af tiltagende åndenød eller mindre energi	Tag den faste medicin som lægen har anvist. Tag behovsmedicin som ordineret, evt. foråksdøttet . Få kontrolleret inhalationsteknik af hjemmesygeplejerske og testek ved ånskontrol hos egen læge
16-19 Mere påvirket end jeg plejer	Får hurtigt åndenød ved fysisk aktivitet, som bad, træpper, påklædning. Hoste mere, har mere slim de fleste dage. Huslige aktiviteter tager længere tid, mange pauser undervejs, så jeg undgår dem. Er træt og lavt energiniveau. Når slet ikke så meget som jeg plejer. Tendens til panik	Fortsætter daglig gå-tur, men den korte rute. HUSK: Brug fløjtemund ved aktivitet og åndenød Træning: Rejse-sætte-sig-øvelsen x 5 dagligt, skulder-albue-cirkel x 8 dagligt, kropsvridninger x 8 dagligt. Hold pause. Brug afspændingsøvelser fra Helbredsprofilen. Brug PEP-fløjten og den kontrollerede hosteteknik x 3 dagligt. Drikke rigeligt, gerne 2 liter. Gerne dansk vand, hyaluronatdrik, the. Spise protein (helst ost, æg, ymer, kød). Alternativt tage en Protina. Udfyldte CAT-skema ugenligt. Hvis slim skifter farve til gult eller grøn, ringe til læge. Kontakt hjemmesygeplejerske/akutnummer ved begyndende panik og angst	Tag den faste medicin som lægen har anvist. Tag behovsmedicin som ordineret, evt. for ånskontrol og ved åndenød. Vurder om åndenøden aftager efter inhalation af medicin.
>21 Meget mere påvirket end jeg plejer	Åndenød ved tale eller hulle. Hoste meget, samme slim, meget træt og ingen energi. Lungesympptomer forstyrrer nattesøvn. Tendens til angst	Komme og hver dag og gå en lille tur indenfor to gange Træning dagligt: Rejse-sætte-sig-øvelsen x 1 dagligt, skulder-albue-cirkel x 5 Brug fløjtemund for at få ro på vejtrækningen. Brug pæp-fløjten og den kontrollerede hosteteknik x 5 dagligt. Drikke rigeligt, gerne 2-3 liter (hyaluronatdrik, the, mælk, cola). Øge protein- og energindtaget (2 Protina dgl., ost, kød, koldskål, is) Hvis mit slim ændrer farve til gult eller grøn, kontakt til lægen. Måle temperatur daglig	Tag den faste medicin som lægen har anvist. Tag behovsmedicin som lægen har ordineret ved åndenød. Tag ikke flere inhalationer, hvis du får hjertebanken eller ryster meget på hænderne.
Bilfarvning af fødder og nægle i mere end 5 min eller min bevidsthed er påvirket.		Finde god hvilestilling. Brug fløjtemund. Ring 1-1-2.	
Ved spørgsmål kontakt, den der har hjulpet dig med at lave planen.			
Borgerens navn:		Tlf: Hjemmesygepleje/ akut:	Tlf: Prakt. Læge
		Planen er senest opdateret d. /	

Med selvhjælpsplanen får du bl.a. viden og støtte til at:

- At bemærke små ændringer i dine symptomer.
- At vide, hvordan du skal reagere i forskellige situationer.
- Du får taget din inhalationsmedicin rigtigt og rettidigt.
- Kende til og gøre ting i hverdagen, som kan bedre din sygdom og tilstand, som f.eks. øvelser, pustemund, pep-fløjte, ernæring osv.



Selvhjælpsplanen skal jævnligt opdateres, bl.a. hvis der sker ændringer i din sygdom eller dit aktivitetsniveau. Det skal du aftale med den sygeplejerske, fysio- eller ergoterapeut, der har startet din selvhjælpsplanen.

Når du bruger en selvhjælpsplan, får du mulighed for:

- At lære, hvordan du skal reagere på helbredsmæssige ændringer og symptomer i din KOL sygdom.
- At vide, hvad du kan gøre for at forebygge, holde symptomer nede eller tage dem i opløbet.
- At have indflydelse på, hvad der giver mening for dig i din behandling af KOL.
- At vide, hvem du skal kontakte, når du oplever forskellige grader af forværring i KOL symptomerne
- At have en samlet plan som kan bruges hos alle de sundhedsfaglige, du møder (f.eks. på sygehuset, hos praktiserende læge, til træning, til rehabilitering, hjemmesygeplejersken, hjemmehjælpen). Du skal selv medbringe og vise dem selvhjælpsplanen.