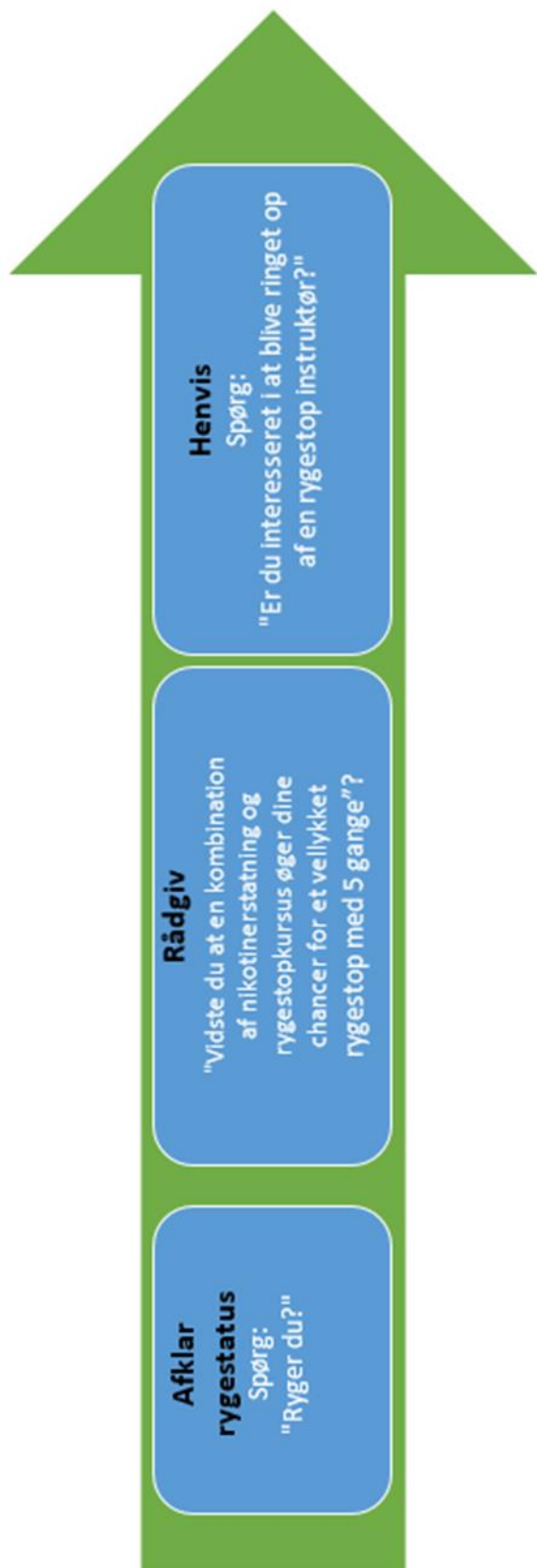


# Henvisning til rygestop med VBA metoden

Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort.



## Rygestop – hold fast i din beslutning

Du skal vide at de fleste skal gøre en stor indsats for at modstå abstinenserne og nå målet om at blive røgfri.

Du har taget en beslutning om at blive røgfri og er i en proces. Det er en proces, man skal igennem. Og nogle gange må man prøve flere gange, før det lykkes.

## Et rygestop består af tre faser:

1. Kom i gang
2. Røgfri
3. Hold fast.

Find meget mere information og vejledning til rygestop på [Stoplinien](#)

Dine chancer for at blive røgfri øges markant, med den rette hjælp. Det er en god idé, både at bruge rygestopmedicin og rådgivning på samme tid

## Mere information

- Læs mere om VBA metoden her [www.sund-by-net.dk](http://www.sund-by-net.dk)
- Find egen kommunes rygestop tilbud på Sundhed.dk
- Stoplinien: [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk) eller telefon 80313131
- E-kvit (app) er en app til mobiltelefonen. Der kan støtte dig i dit rygestop
- Kompetencecenter for lungesygdom i Region Sjælland, tilbyder gratis rådgivning og undervisning i brugen af VBA metoden. Telefon 56514860

# Luft og energi til hverdagens gøremål

Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort.

## Hvordan har du det lige nu?

Har du svært ved at følge med jævndrende, når I går sammen?  
Oplever du åndenød, når du tager brusebad, støvsuger eller laver mad?

## Gode råd:

- Prioriter din tid og energi, så du også har plads til de aktiviteter som gør dig glad.
- Planlæg dagen og ugen så de mest krævende aktiviteter fordeles over dagene.
- Sæt altid tempoet i aktiviteten, så du kan bevare kontrollen med din vejrtrækning.
- Benyt vejrtrækningsteknikker som ”pustemund”, så evt. åndenød ikke forværres.
- Brug arbejdsstillinger som gør det lettere for dig at udføre aktiviteten: Hold ryggen ret, undgå at bruge armene ud fra kroppen og sid så vidt muligt ned, når opgaven tager lidt længere tid at udføre.
- Indret dine omgivelser så de ting du bruger mest er let tilgængelige.
- Brug hjælpemidler som kan hjælpe dig til hensigtsmæssige arbejdsstillinger.
- Hold pauser

## Energi budget

Forestil dig, at du hver dag får samlet 100 kr. energi at bruge på forskellige aktiviteter. På en dag kan det være meget forskelligt, hvor meget en aktivitet ”koster” for dig.

Skriv alle de aktiviteter ned, du har i løbet af dagen og herefter hvor mange ”kr.” energi du bruger på hver aktivitet. Holder du dig under 100 kr.?

Du kan tilpasse den enkelte aktivitet vha. de gode råd på modsatte side, eller planlægge dagens aktiviteter så de, der koster mest, fordeles bedre udover ugen.

Eksempel:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgen	Bad 30 kr.-	Påklædning 20 kr.-	Påklædning 20 kr.-	Bad 30 kr.-	Påklædning 20 kr.-
Formiddag	Gå tur 20 kr.-	Træning 50 kr.-	Gå tur 20 kr.-	Gå tur 20 kr.-	Træning 50 kr.-
Frokost	Anrette og spise 10 kr.-	Anrette og spise 15 kr.-	Anrette og spise 10 kr.-	Anrette og spise 10 kr.-	Anrette og spise 15 kr.-
Eftermiddag	Læse avis, se TV 5 kr.-	Middagslur 0 kr.-	Besøg 20 kr.-	Læse avis, se TV 5 kr.-	Middagslur 0 kr.-
Aften	Lave mad og spise 30 kr.-	Lave mad og spise 35 kr.-	Lave mad og spise sammen 35 kr.-	Lave mad og spise 30 kr.-	Biograf med veninde 30 kr.-
Nat	Sove 0 kr.-	Oppe 1 time 5 kr.-	Sove 0 kr.-	Sove 0 kr.-	Oppe 2 timer 15 kr.-
Ialt	95 kr.-	125 kr.-	105 kr.-	95 kr.-	130 kr.-

## Mere information

[www.etf.dk](http://www.etf.dk) (Ergoterapeutforeningen)

→ Find pjecen ”Pust liv i hverdagen – energibesparende arbejdsmetoder”

[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)

→ Se korte film, hvor fagpersoner og borgere fortæller om KOL.

[www.lunge.dk](http://www.lunge.dk) (Lungeforeningen)

# Fysisk aktivitet

Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort.

## Hvordan ser en typisk dag ud for dig?

Går du små ture i stuen?  
Kommer du ud at gå?  
Kan du gå på trapper?

## Hvor meget påvirker fysisk aktivitet dig?

1. Ingen åndenød.
2. Åndenød ved hastværk og gang op ad bakke.
3. Går langsommere end andre i samme alder pga. åndenød.
4. Kan ikke forlade huset pga. åndenød eller får åndenød ved af- og påklædning.

## Går du til træning?

- Du kan forbedre dine fysiske evner ved at have et dagligt træningsprogram, der omfatter kondition, styrke og smidighed.
- Der skal være plads til en fridag.

## Fløjtemund-øvelsen

1. Træk vejret langsom ind gennem næsen.
2. Spids din mund let og ånd jævnt ud. Udåndingen skal være dobbelt så lang som indåndingen.



## Rejse-sætte-sig-øvelsen

1. Rejs dig op og sæt dig på en stol.
2. Gentag øvelsen så mange gange du kan.
3. Prøv at udfordre dig selv ved at tilføje 2 ekstra gentagelser.



## Smidighedsøvelse for nakke

1. Sæt dig helt ind på stolen og tag fat i de bagerste stoleben.
2. Drej hovedet så meget du kan mod venstre.
3. Gentag mod højre side.
4. Gentag øvelsen 4-6 gange.



## Smidighedsøvelse for skuldre

1. Anbring dine fingre på skuldrene.
2. Saml albuerne og lav herefter en stor cirkel med albuerne. Skulderbladene trykkes sammen, når albuerne er bagud i cirklen. Indånd på 1. omgang og lav én udånding på de to næste omgange.
3. Gentag øvelsen mindst 4 gange hver vej.



## Tilbud om træning

På [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) kan du se om du kan komme på KOL-rehabilitering i kommune eller på sygehus (kræver henvisning fra lægen).

I mange kommuner findes KOL netværksgrupper, hvor du kan møde andre med en lungesygdom – se om det findes i din kommune på [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

## Mere information

[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)

→ Find film med øvelser.

Her kan du gratis bestille pjecen, ”[Hold dig fysisk aktiv og stærk](#)”. En patientvejledning fra Lungeforening”.

# Hoste og slim

Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort.

## Hoste og slim

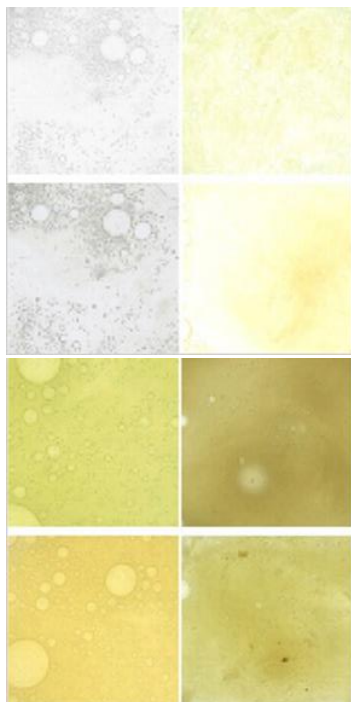
Hoster du meget?

Er din hoste tør eller våd?

Er du generet af hoste om natten?

Hvordan ser dit slim ud?

### Slim skema



Vær opmærksom på om dit slim tiltager i mængde eller skifter farve til gult eller grønt. Det kan være tegn på lungebetændelse.

### Gode råd

- Vær opmærksom på mængde, konsistens, farve og døgnvariation af dit slim.
- Vær opmærksom på om du får feber.
- Det er vigtigt at du drikker rigeligt væske, da det kan gøre slimen mindre sej.
- At gå en tur eller skifte stilling ofte, kan hjælpe til at løsne slimen.

## Pep-fløjte

Har du en pep-fløjte?

Hvordan og hvor ofte bruger du den?

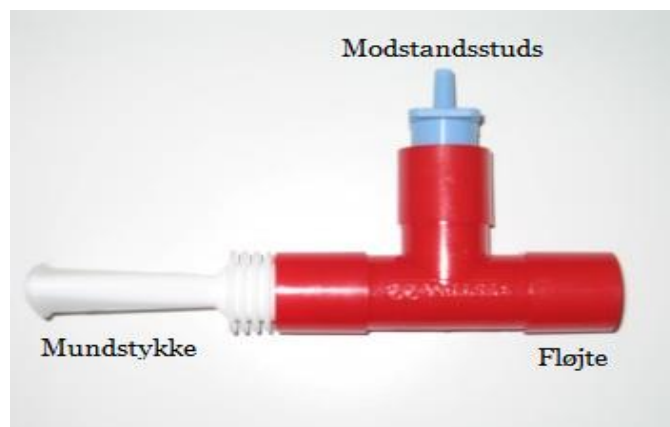
### Gode råd

- Du kan købe en Pep-fløjte på apoteket
- Du kan ikke bruge pep-fløjten for meget
- Hvis du har svært ved at huske pep-fløjten, så placer den et synligt sted

### Anvendelse af pep-fløjte

Generelt anbefales det at man bruger pep-fløjten 3 gange dagligt med 3 x 10 vejrtrækninger pr. gang. Hold en kort pause og brug den kontrollerede hosteteknik efter hver 10. vejrtrækning.

Har din læge/fysioterapeut anbefalet noget andet, så følg denne anbefaling.



### Slimløsende og hostestillende medicin

Der er ikke bevis for at slimløsende og hostestillende medicin virker, men nogle oplever gavn af det. Hvis du bruger det, er det vigtigt at følge vejledningen på indlægssedlen.

### Mere information

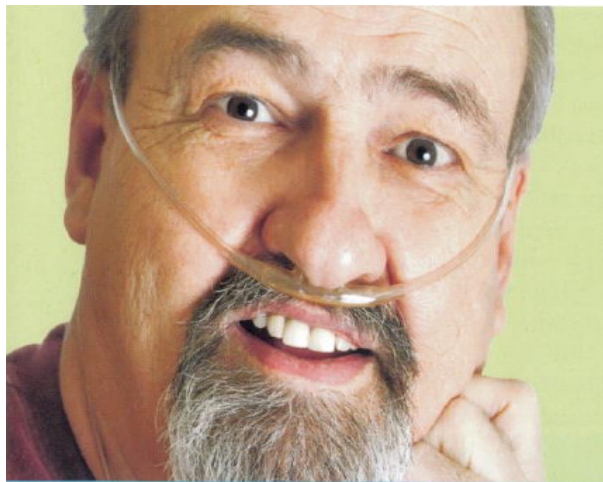
[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)

→ Find film, der vejleder i at anvende pep-fløjten, slimskema samt flere gode råd om slim og hoste.



# ILT

Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort.



I forbindelse med indlæggelse eller besøg i lungeambulatoriet, kan din læge vurdere om du vil have gavn af ilt, når du kommer hjem.

## Hvis du bruger ilt hjemme

Hvordan fungerer din hverdag med ilt?

Hvornår bruger du ilt?

Oplever du gener ved at bruge ilt?

## Gode råd

- Træk vejret gennem næsen, hvis du bruger iltbrille. Træk vejret gennem munden, hvis du bruger iltmaske. Brug evt. iltmaske som supplement til iltbrillen.
- Forebyg tryk fra iltslangen, særligt under næsen og bag ved ørene. Spørg evt. iltfirmaet.
- Hvis du bliver tør i slimhinderne, kan du smøre med en vandholdig salve (må ikke indeholde lanolin eller olie).
- Der er døgnvagt på iltfirmaet, ring evt. til dem. Telefonnummer findes på iltapparatet eller spørg iltsygeplejersken.
- Skal du ud og rejse, kan det også lade sig gøre med ilt, både indlands og udenlands – planlæg din tur i god tid.

- ca. 2 måneder før vil iltfirmaet gerne vide hvis du skal ud og rejse, så kan de være behjælpelige med ilt på din ferie destination.

---

## Mere information

[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)

→ Se film med en borger, der har ilt og hans pårørende.

Pjecen, "Iltbehandling i dagligdagen, en patientvejledning fra Lungeforeningen". [Kan downloades her](#)

# KOL og lindring

Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort.

## Din KOL lige nu

Hvilke symptomer generer dig mest?  
Synes du din KOL er blevet værre i løbet af de seneste måneder?  
Hvordan oplever du livet?  
Er der noget der bekymrer dig?

## Tanker om din KOL

Hvilke tanker gør du dig om din sygdom og fremtiden?  
Kan du tale med nogen om dine tanker?  
Forstyrrer dine tanker din nattesøvn?  
Hvad plejer du at gøre, når du har brug for information, trøst, velvære og gode råd?

## Gode råd

- Vær åben om dine tanker.
- Tal med dine pårørende om hvordan du har det og om den kommende tid.
- Tal evt. med din læge eller en sundhedsprofessionel i kommunen.

## Hvad betyder noget for dig?

Mange som lever med kronisk sygdom kan opleve at deres fokus skifter fra at være på andre ting i livet til at være på sygdommen. Sygdommen kan fylde meget, men det er også vigtigt at have fokus på andre ting i livet.

## Gode råd

- Prioriter det, der betyder mest for dig.
- Gør noget, der gør dig glad.

## Sociale rettigheder

- Ansøgning om terminal tilskud.
- Plejeorlov.

## Hvilke muligheder har du?

- Palliationssygeplejerske/det palliative team.
- Pleje i hjemmet.
- Plejeorlov til pårørende.
- Aflastningsplads i kommunen.
- Hospice.

Du kan få mere viden om de tilbud, der er til dig ved at kontakte din kommune. Du kan også kontakte Kompetencecenter for lungesygdom på tlf. 56 51 48 60.

## Mere information

[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)

→ Se film om lindring. Se dem evt. sammen med dine pårørende.

SPICT skemaet hjælper med at identificere mennesker der har behov for en palliativ indsats. Find skemaet på [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)

Du kan finde mere om sociale rettigheder på [lungeforeningens hjemmeside her](#)

# Spise og drikke

Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort.

## At spise og drikke lige nu

Hvordan er din appetit?

Har din appetit ændret sig de sidste 3

måneder?

Har du tabt dig den sidste tid?

Mærker du besvær ved at synke?

- Besvær ved at få tygget maden så den er klar til at blive sunket.
- Øget åndenød.
- Hoste eller øget irritation i svælget lige efter at du har sunket.

Når du har en kronisk lungesygdom, er det vigtigt at du har en god ernæringstilstand.

- En god ernæringstilstand vil sige, at du hverken er under- eller overvægtig
- Har du en kronisk lungesygdom som fx KOL, skal dit BMI være lidt højere, end hvis du var rask
- Det bedste er, hvis ”de ekstra kilo” ikke kun skyldes fedt, men også er muskler

## Dit BMI skal ligge på:

- Raske 18,5-25
- KOL og andre lungesygdomme 21-30
- Svækkede mennesker med KOL 25-30
  - Du hører under ”svækkede mennesker med KOL”, hvis du tit er syg med f.eks. lungebetændelse, eller har mange forværringer og eventuelle indlæggelser

## Gode råd

- En nem måde at få kalorier og protein er at drikke kalorierne. Det kan være som energi- og proteinshots eller som proteindrikke.
- Spørg evt. din læge om du kan få en grøn recept mhp. tilskud til ernæringsdrikke.
- I kommunen kan du få råd og vejledning ved en ergoterapeut, hvis du oplever problemer med at synke.
- Hvis du er i tvivl om du indtager en hensigtsmæssig kost, eller har haft et

utilsigtet vægttab, kan du henvende dig i kommunen og høre til mulighederne for vejledning ved en diætist.

## Gode råd ved åndenød i forbindelse med måltidet

- Brug din inhalationsmedicin og den kontrollerede hosteteknik 1/2 time inden måltidet.
- Sid altid opret i en stol, når du spiser og drikker.
- Sænk hagen i forbindelse med selve synket.
- Spis langsomt og tag små mundfulde.
- Spis oftere og mindre måltider, tag en pause undervejs.
- Brug ”fløjtemund” hvis åndenøden øges under måltidet.
- Undgå at tale under måltidet.

## Forstoppelse

Forstoppelse kan give åndenød og når du har åndenød kan det være svært at presse.

- Fungerer din mave?
- Hvordan er dit afføringsmønster?

## Gode råd

- Når du sidder på toilettet er det vigtigt, at du kan nå gulvet med dine fødder
- Sørg for at drikke godt
- Regelmæssig bevægelse af kroppen har en positiv effekt på tarmfunktionen
- Noget medicin kan virke forstoppende, tal evt. med din læge
- Er du blevet forstoppet, kan du få hjælp og vejledning på apoteket – midlerne kan købes i håndkøb

---

## Mere information

[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)

→ Se film om ernæring og appetit

[www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

→ Pjecen, ”Mad til lungepatienter – en patientvejledning fra Danmarks lungeforening”

[www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

→ Se her hvordan du udregner dit BMI, hvis du er lungesyg

# Medicin til lungerne

Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort.



- Nogle kan have svært ved at suge medicinen ned i lungerne. Hvis det er et problem for dig, kan en spray eller spacer evt. være en mulighed for dig.
- Hvis du oplever at have bivirkninger af din medicin, er det vigtigt at du taler med din læge om det.

## Oplever du at have behov for inhalationsmedicin udover det du tager fast.

Det er vigtigt at du taler med din læge om din oplevelse og I, i fællesskab finder den rigtige behandling og inhalationsdevices til dig.

## Mere information

[På Min.medicin.dk](http://Min.medicin.dk)

→ Finder du b.l.a. film, der viser, hvordan du skal tage din inhalationsmedicin.

[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)

→ Find film om hvordan din medicin kan påvirke dig.

## Din medicin

Hvilken medicin får du for KOL?

Vil du vise mig hvordan du tager din medicin?

Har du bivirkninger af medicinen?

## Gode råd

- Husk at have en rolig vejrtrækning før du tager medicinen. Brug evt. fløjtemund (se samtalekortet "Fysisk aktivitet").
- Det er vigtigt at skylle munden med vand efter du har taget din medicin.
- På apoteket kan du få vejledning i brugen af din inhalationsmedicin.
- Du kan få din læge til at kontrollere din suge kraft.



# Åndenød og angst

Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort.

## Hvornår oplever du åndenød?

1. Ingen åndenød undtagen ved kraftig anstrengelse.
2. Åndenød ved hastværk og gang op ad bakke.
3. Går langsommere end andre i samme alder pga. åndenød, eller må stoppe for at få luft ved almindelig gang i fladt terræn.
4. Stopper for at få luft efter ca. 100 m eller nogle få minutter ved gang i fladt terræn.
5. Kan ikke forlade huset pga. åndenød eller får åndenød ved af- og påklædning.

## Åndenød og angst

Har du åndenød i hvile?

Får du åndenød når du taler?

Får du åndenød når du bevæger dig?

Hvordan påvirker åndenøden dig i hverdagen?

I hvilke situationer oplever du angst?

Hvad gør du, når du bliver angst?

## Gode råd

- Friske luft kan lette vejrtrækningen.
- Tag din behovsmedicin, helst på spacer, hvis du får spray.
- Hvis du bliver handlingslammet af din angst, er det en god ide at tale med din læge om noget beroligende.
- Du kan evt. deltage i et KOL kursus i din kommune, hvor du bla. lære at takle din åndenød og evt angst.
- Du kan få ro på vejrtrækningen ved at bruge fløjtemund. Træn fløjtemund når du ikke har åndenød.

## Sådan hjælper du en lungesyg med åndenød.

1. Brug fløjtemund.
2. Bliv hos borgeren og sig du bliver der.
3. Bryd ”Åndenøds-cirklen” (aflede fx –åbn vindue – spil musik, tænd for TV.
4. Hjælp med behovsmedicin.
5. Gentag punkt 1-3.
6. Løs stramtsiddende tøj.
7. Hjælp med hensigtsmæssig hvilestilling.
8. Observer for åndenød og cyanose og bevidsthedsniveau, mere end 5 min.
9. Ring 112 ved forsat forværring.

## Fløjtemund-øvelsen

1. Træk vejret langsom ind gennem næsen.
2. Spids din mund let og ånd jævnt ud. Udåndingen skal være dobbelt så lang som indåndingen.



## Mere information

[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)

→ Se korte film om åndenød og angst, og få flere gode råd til at tackle det.

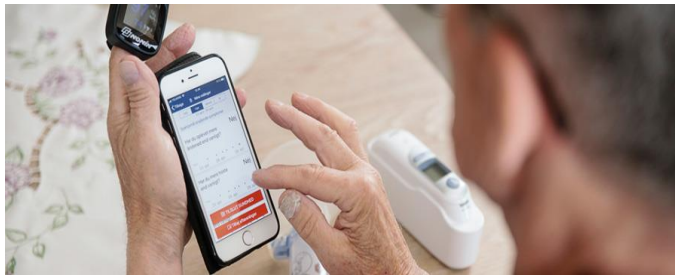
På lungeforeningen, [lunge.dk](http://lunge.dk) kan du hente

→ Pjecen, ”Hold dig fysisk aktiv og stærk”, en patientvejledning fra Lungeforening.

→ Åndenødskort fra Lungeforeningen, kan skabe tryghed ved åndenødsanfald.

HADS (Hospital Anxiety and depression scale), er en valideret metode med 14 spørgsmål omkring angst og depression. HADS scorer er et hjælpeværktøj til vurdering af risikoen for at udvikle angst og depression.

# Telemedicin



Fortæl hvorfor du vælger at tale om dette kort?

## Hvad er Telemedicin

Telemedicin er et tilbud der gør det muligt at du på afstand kan modtage behandling af din sygdom og modtage sparring og vejledning af sundhedspersonale. Alt imens du fortsat er hjemme.

Region Sjælland tilbyder to telemedicinske løsninger til dig der har KOL og som ikke kræver brugerbetaling

- PreCare-KOL
- TeleKOL

## PreCare- KOL

Er et tilbud til dig med KOL uanset GOLD gruppe og med bopæl i Region Sjælland.

- Formålet er at understøtte dig i at få øje på tidlige tegn på forværring
- Du foretager målinger hjemmefra
- Du sender målinger ind via din egen smartphone, PC eller tablet og MIT ID
- Sygeplejerskerne vil ringe dig op, hvis hun ser tegn på forværring

PreCare-KOL kræver ikke henvisning – du kan ringe til 70 20 42 22 og tilmelde dig.

## TeleKOL

Er et tilbud til dig med KOL GOLD gruppe D og med bopæl i Region Sjælland.

- Formålet med TeleKOL er at understøtte din mestring af at leve med en Kronisk lungesygdom
- TeleKOL består af registreringer, selvhjælpsplan og samtaler med en monitoreingsansvarlig, alle elementerne kan du udføre fra dit hjem
- Du låner udstyr til TeleKOL men skal benytte dit eget MIT ID

- Du skal henvises til TeleKOL af din læge eller i forbindelse med en indlæggelse

## Gode råd

- Telemedicin kan give tryghed i hverdagen
- Telemedicin kan give en øget fleksibilitet i dit møde med sundhedsvæsenet
- Du kan tage telemedicin med i sommerhus eller på besøg hos familie
- Du skal kunne benytte digital teknologi på begynderniveau og anvende forskelligt måleudstyr, men altid efter grundig instruktion

## Mere information

[www.e-hospitalet.dk](http://www.e-hospitalet.dk)

- Find mere information om PreCare-KOL på eHospitalets hjemmeside eller ring på telefon 70 20 42 22

[www.regionsjaelland.dk/fagfolk/telekol](http://www.regionsjaelland.dk/fagfolk/telekol)

- Find mere information om TeleKOL i Region Sjælland på hjemmesiden her eller ring til kompetencecenter for lungesygdom på telefon 56 51 48 60