
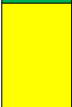
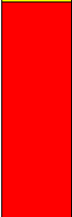


# Opstart selvhjælpsplan. (i6a)

<b>Udarbejdet af:</b> Kompetencecenter for Lungesygdom	<b>Version:</b> 3.5	<b>Godkendt af:</b> Pilotgruppen for Landsdel Sjælland	<b>Godkendt den:</b>	<b>Ansvarlig for revidering af dokument:</b> Kompetencecenter for Lungesygdom	<b>Revideret den:</b> 14-07-2023
<b>Målgruppe:</b> Monitoreringsansvarlige					

## Formål:

- At borger bliver bekendt med Selvhjælpsplanen (SHP) som et egenmestringsværktøj
- At borger opstarter og påbegynder selvhjælpsplanen
- At borgeren kan blive motiveret for at bruge SHP som en integreret del af TeleKOL indsatsen

STADIE	Tilstand	Forslag til handling	Medicin
 Påvirket som jeg plejer			
 Mere påvirket end jeg plejer			
 Meget mere påvirket end jeg plejer			

## Selvhjælpsplan (SHP) og TeleKOL

SHP er en personligt tilpasset plan, der nedskrives i et simpelt trinvist papirskema, der er inddelt i grøn, gul og rød farve.

Målet er at borger selv skal bruge sin SHP som en del af TeleKOL, med sparring fra monitoreingsansvarlig.

SHP og TeleKOL integreres med hinanden ved at bruge målinger og spørgeskema.

## Forberedelse til SHP

Monitoreringsansvarlig kan styrke sin viden og forståelse for SHP under sundhedspædagogiske værktøjer her:

[Lungesygdomme - eHospitalet \(e-hospitalet.dk\)](https://e-hospitalet.dk)

## Præsentation og motivation af SHP

Når SHP præsenteres er det vigtigt at tage udgangspunkt i borgerens behov og motivation, så borgeren kan se mening og sammenhæng mellem sin livs- og sygdomssituation og brugen af SHP sammen med TeleKOL.

# Opstart selvhjælpsplan. (i6a)

Først og fremmest skal Monitoreringsansvarlig finde ud af, hvad borgeren kan have glæde af og hvor motiveret han/hun er for at udvikle sine mestringsevner.

Som en start spørges borger om, "hvad fylder for dig eller hvad vil du godt kunne?"

## Start af SHP

Hvordan oplever borger sin sygdom? Hvordan har KOL indflydelse på hverdagen og hvordan tackler borger vanligvis din hverdag med KOL? Hvordan håndterer borger sygdomssymptomer og forandringer i hverdagen.

- Opfordre borger til at fortælle, hvordan de gode dage er og hvad han/hun laver og kan klare
- Spørg til hvordan episoder, hvor borger har haft forværringer, har været
- Bed borger fortælle, hvilke symptomer der typisk er dominerende og hvordan han/hun oftest mærker de første små tegn på forandringer

## Find stadier i SHP

Det er meningen, at borger skal lære at kende forskel på symptombyrden i de tre stadier i SHP.

- Brug CAT- skema som en samtaleguide til at spørge om, i hvor høj grad hver af de 8 symptomer fylder. Forklar borger sammenhæng mellem SHP-stadierne og TeleKOL-målinger/spørgeskemaer:
  - Fortæl at det grønne stadie svarer til at målinger og spørgeskemaer ligger indenfor grænseværdierne, hvilket er en stabil fase
  - Præciser, at der er tegn på en ustabil fase, når en eller flere målinger og spørgeskemaer ligger uden for grænseværdierne, hvilket svarer til gult stadie
  - At borger vil være i en ustabil fase, når flere målinger og spørgeskemaer ligger uden for grænseværdierne, hvilket svarer til rødt stadie
- Bemærk, hvilken CAT-score borger gjorde sig i TeleKOL-måleskemaet og noter værdien i SHP ud for det stadie, tilsvarende borgers udsagn.
- Som udgangspunkt er det borger selv der skriver i SHP, men tilbyd støtte hertil, hvis vedkommende ikke selv kan. Skriv de konkrete handlinger og antal gange, som der bliver enighed om, i hver af de tre stadier

## Handlinger i SHP

- Hvilke handlinger gør borger allerede for at håndtere symptomer i hvert stadie, både i forhold til inhalationsmedicin og i forhold til ikke-medicinske tiltag
- Den monitoreringsansvarlige instruerer med faglige input i forhold de symptomer, som borger har, - gradueret i forhold til hver af de 3 stadier.
  - Eksempler på handlinger, som samstemmes med TeleKOL planen

# Opstart selvhjælpsplan. (i6a)

- Fysisk aktivitet og træning, som gerne må føre til forpustelse
  - Mad og ernæring, så vægt kan holdes
  - Vejtrækningsøvelser og fløjte-mund
  - Slimscore
  - Brug af pep fløjte
  - Afspændingsøvelser
  - Fysisk samvær med andre
  - Rygestop
  - Lejrning og hvile
  - M.m.
- Og faglige input til den inhalationsmedicinske behandling ved at lade borger vise, hvordan inhalationsmedicinen tages og hvor ofte
  - Sikre at borger ved, hvornår der skal indsendes målinger og spørgeskemaer, samt hvem der skal kontaktes i hvilke situationer, hvis der opstår spørgsmål eller akut forværring

## Afrunding af SHP samtalen:

- Kort opsummering
- Aftal hvornår, der følges op på SHP

## Opfølgende opgaver på opstart af SHP

- Det dokumenteres i EOJ/EPJ at:
  - Borger er startet på en SHP
  - Udarbejde handleplan for sundhedsfaglig intervention ved behov for sundhedsfaglig støtte, handlinger ved forværring eller ustabil fase
  - Aftale for hvornår, der følges op på den