

KOL – Min behandlingsplan

Namn:

Datum:

Personnummer:

Varför får du den här behandlingsplanen?

Behandlingsplanen är ett dokument som du skriver tillsammans med din läkare/sjuksköterska. Använd den tillsammans med annan information som du fått av sjukvården. Behandlingsplanen kan hjälpa dig att bibehålla sjukdomen stabil samt att snabbt upptäcka när sjukdomen försämras och vad du då ska göra.

Vid behandling av KOL är rökstopp, fysisk aktivitet, läkemedel och kost viktigt. Målsättningen med behandling vid KOL är att lindra symtom, bibehålla lungfunktionen, förebygga försämringar och förbättra din livskvalitet. Ta med din behandlingsplan och dina läkemedel för KOL vid dina sjukvårdsbesök.

Bra att veta

- Kunskap ökar livskvaliteten och gör det lättare att leva med KOL. Fråga gärna efter patientutbildning på din mottagning.
- Om du röker, sök råd och stöd för rökstopp på din mottagning.
- Var fysiskt aktiv så mycket som möjligt. Fysisk aktivitet förbättrar KOL genom att du orkar mer och risken för akuta försämringsperioder minskar. Tänk på att även fortsätta vara fysiskt aktiv vid en försämringsperiod. Du kan själv kontakta fysioterapeut/sjukgymnast för råd om bra aktivitet och träning.
- Tänk på kosten, för att orka vara fysiskt aktiv behöver din kropp näring. Okontrollerad viktnedgång eller viktuppgång kan förvärra lungsjukdomen. Kontakta sjukvården om du börjar gå ner eller upp i vikt, en dietist kan ge råd om bra mat vid KOL.
- Du kan få konkreta råd av en arbetsterapeut om hur du lättare klarar av din vardag.
- Om du känner behov av att tala med någon finns samtalsstöd att få via din mottagning.

KOL-försämring

Symtomen vid KOL kan variera från dag till dag. Stress, oro eller om du är fysiskt utmattad kan också påverka din vardag negativt likväl som dålig luft eller väderomslag. Tecken på att din KOL är akut försämrad kan vara att du blir snabbare andfådd vid ansträngning, upphostningar kan öka och kan vara missfärgade. Andra symtom kan vara ökad hosta, pip i bröstet eller trötthet. Om det går 2–3 dagar utan förbättring är det viktigt att du hör av dig till sjukvården. Det kan finnas andra orsaker till ökad andfåddhet. Kontakta sjukvården om du blir andfådd utan att ha andra symtom på en KOL-försämring. Vid antibiotikabehandling ska du fullfölja hela behandlingen. Kontakta alltid din mottagning efter en akut försämring för att få ett uppföljande sjukvårdsbesök inom 6 veckor.

Namn:

Datum:

Personnummer:

Mina personliga behandlingsmål

Det är viktigt att du hittar en balans i din vardag för att må så bra som möjligt. Diskutera därför med din vårdgivare hur just du påverkas i din vardag på grund av KOL. Kanske finns det aktiviteter som du börjar få svårt att klara av, situationer du undviker eller andra aspekter i ditt liv som påverkas av din sjukdom. Nedan kan du tillsammans med din vårdgivare skriva ner viktiga personliga mål och delmål. Om du har andra sjukdomar kan du även inkludera personliga mål som gäller dessa.

Strategier för att nå behandlingsmålen

För att uppnå dina personliga mål kan du få stöd av sjukvårdspersonal att identifiera strategier. Strategierna kan gälla fysisk aktivitet, kost, energibesparande teknik, hjälpmedel, läkemedel samt sociala och praktiska sammanhang.

Namn:

Datum:

Personnummer:

Tips för att minska andnöd - Motståndsandning

Andas in djupt och blås långsamt ut luften via munstycke/mask eller mot halvslutna läppar tills andetaget är slut, men utan att pressa ut den sista luften. Upprepa ca 10 ggr, 3 ggr/dag. Vid försämring utöka till 5 ggr/dag.

Tips för att få upp sekret - Sekretmobilisering

Motståndsandning ca 10 ggr. Avsluta med att "huffa" 1-2 ggr direkt efter motståndsandningen, dvs gör en snabb utandning/stöt ut luften med öppen mun, som när man immar glasögonen. Upprepa proceduren 3ggr/dag. Vid försämring utöka till 5ggr/dag.

Läs mer om KOL

Vårdguiden 1177.se

Patientorganisation Riksförbundet HjärtLung hjärt-lung.se

Övrigt/Planering

Kontaktuppgifter till min mottagning

Namn:

Datum:

Personnummer:

Mina egna anteckningar

Namn:

Datum:

Personnummer:

Läkemedel och vaccinationer

- Ta dina KOL-läkemedel som ordinerat.
- Be vårdpersonal kontrollera din inhalationsteknik.
- Jag är vaccinerad mot influensa senast:
- Jag är vaccinerad mot lunginflammation (pneumokock): Ja Nej

Mina KOL-läkemedel					
		Läkemedel	Styrka	Antal doser och hur ofta	Vad gör läkemedlet
Regelbunden KOL-behandling	A				
	B				
	C				
	D				
Vid behov	E				
	F				
Vid försämring	G				
	H				
	I				

Hur jag gör vid försämring			
	Symtom	Läkemedel	Viktigt att tänka på
Stabil fas	Du känner dig som vanligt, eller upplever små variationer från dag till dag.	Ta läkemedel som vanligt – Tänk på din inhalationsteknik.	Aktivitet, träning och kost enligt rekommendation.
Begynnande försämring	Du känner dig sämre än du brukar. Ökade andningsbesvär, hosta eller begynnande förkylning.	Ta dessutom extra snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel.	Fortsätt med daglig aktivitet och träning men dra ner på tempot. Gör andningsövningar, motståndsandning och sekretmobilisering. Täta måltider, ev näringsdryck.

Om du försämras eller om det går 2–3 dagar utan förbättring:
Gå ned ett steg till "Försämring"

	Symtom	Läkemedel	Viktigt att tänka på
Försämring	Du känner dig sjuk och har ökade andningsbesvär, eventuellt feber. Dålig effekt av inhalationsläkemedel.	Ta inhalationsläkemedel som i föregående fas. Kontakta sjukvården eller påbörja kortisonkur.	Fortsätt med dagliga aktiviteter i lugnt tempo. Res dig upp från sittande varje halvtimme. Två gånger/dag: försök maximera antalet uppresningar. Motståndsandning. Sekretmobilisering. Täta måltider, ev näringsdryck.
	Du har missfärgat eller ökad mängd sekret.	Kontakta sjukvården eller påbörja antibiotikabehandling.	

Kontakta din mottagning eller ring **1177** om du inte mår bättre efter ytterligare 2–3 dagar

	Symtom	Läkemedel	Viktigt att tänka på
Kritisk fas	Du är sämre och har andnöd som omöjliggör aktiviteter, samtal eller sömn.	I väntan på sjukvårdskontakt ta upprepade doser av snabbverkande luftrörsvidgande läkemedel.	Sök akut/ring 112.