

# Egenbehandlingsplan for KOLS

Navn:

Fastlege:

Telemedisinsk sentral:

Brukerstatus:

Situasjon:

Mål:

	Hvordan er formen min?	Hva gjør jeg?																								
<b>Stabil fase</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg føler meg i normal form</li><li>• Jeg er ikke mer tungpusten enn vanlig</li><li>• Jeg har ikke mer slim enn vanlig og det er uten farge</li><li>• Jeg hoster ikke mer enn vanlig</li><li>• Puls er mellom: _____ - _____</li><li>• SpO2 er mellom: _____ - _____</li></ul>	<p>Være i vanlig aktivitet:</p> <p>Følge oppsatte mål for fysisk aktivitet:</p> <table border="1"><thead><tr><th>Aktivitet</th><th>Repetisjoner</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></tbody></table> <p>Ta medisiner og inhalasjonsmedisiner som avtalt med legen</p> <table border="1"><thead><tr><th>Inhalasjonsmedisin</th><th>Dosering</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></tbody></table> <p>Spise sunt og regelmessig. Drikke anbefalt mengde vann. Følge kostplan og ta næringsdrikker hvis jeg har.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Næringsdrikk, type</th><th>Dosering</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>	Aktivitet	Repetisjoner							Inhalasjonsmedisin	Dosering									Næringsdrikk, type	Dosering				
Aktivitet	Repetisjoner																									
Inhalasjonsmedisin	Dosering																									
Næringsdrikk, type	Dosering																									

	Hvordan er formen min?	Hva gjør jeg?																		
<b>Forverring</b>	<p>Noen eller alle av de følgende symptomene kan være tilstede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg føler meg i dårligere form</li> <li>• Jeg er mer tungpusten enn vanlig</li> <li>• Jeg har litt mer hoste og kanskje mer slim enn vanlig</li> <li>• Jeg har litt farge på slimet</li> <li>• Puls er mellom: _____ - _____</li> <li>• SpO2 er mellom: _____ - _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha roligere tempo ved aktiviteter</li> <li>• Jobbe med å få opp slim (eventuelt bruke minipep)</li> <li>• Bruke riktig puste- og hosteteknikk</li> <li>• Unngå tobakksrøyk og andre irriteranter</li> <li>• Øke inhalasjonsmedisin som følgende:</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Inhalasjonsmedisin</th> <th>Dosering</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starte opp med medisin mot forverring:</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Medisin:</th> <th>Dosering</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kortison tabletter (Bør tas sammen med mat):</td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Antibiotika, type:</td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Måle temperatur daglig</li> <li>• Gi beskjed til lege hvis ikke bedring etter et par dager, eller ved tydelig forverring</li> <li>• Det er anbefalt å opprettholde styrkeøvelser selv om man er syk</li> </ul>	Inhalasjonsmedisin	Dosering							Medisin:	Dosering	Kortison tabletter (Bør tas sammen med mat):				Antibiotika, type:			
Inhalasjonsmedisin	Dosering																			
Medisin:	Dosering																			
Kortison tabletter (Bør tas sammen med mat):																				
Antibiotika, type:																				
<b>Alvorlig forverring</b>	<p>Noen eller alle av de følgende symptomene kan være tilstede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg føler meg i dårlig form</li> <li>• Jeg er mye mer tungpusten</li> <li>• Jeg har mye slim</li> <li>• Slimet har gul eller grønn farge</li> <li>• Jeg hoster mye mer</li> <li>• Puls er mellom: _____ - _____</li> <li>• SpO2 er mellom: _____ - _____</li> </ul>	<p>Hvis det er utenom sentralens åpningstid eller hvis sykepleier på sentralen ikke har ringt deg, ta selv kontakt med fastlege eller legevakt:</p> <p>Fastlege, navn: _____</p> <p>Telefon: _____</p> <p>Legevakt, telefon: _____</p> <p>AMBULANSE: 113</p> <p>Ev. trykk på trygghetsalarmen hvis du har</p>																		