**Egenbehandlingsplan ved forverring av KOLS**

**Navn/fødselsnummer:**

 **Dato Verdi Dato Verdi Dato Verdi**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KOLS GOLD stadium** |  |  |  |  |  |  |
| **BMRC åndenød grad** |  |  |  |  |  |  |
| **Pao2 stabil fase** |  |  |  |  |  |  |
| **LTOT?** |  |  |  |  |  |  |
| **CAT** |  |  |  |  |  |  |

**TILTAK FOR Å FOREBYGGE KOLS FORVERRING:**

**Spis regelmessig, unngå irritanter, tobakksrøyk og situasjoner som forverrer helsa.**

**Gjennomføre daglig drenasjeteknikker, pustemestring og trening.**

**SYMPTOMER PÅ KOLS FORVERRING:**

**Tyngre pust, piping i brystet, økt hoste i forhold til hva som er vanlig, oppspytt med gul/grønn farve, feber, økt pustefrekvens, hevelser i bena, sover dårligere om natta.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SYMPTOM** | **STABIL FASE****GRØNN SONE** | **MODERAT****PASS PÅ****GUL SONE** | **FARE****RING LEGE****RØD SONE** |
| Tungpust | Som vanlig, pustefrekvens 15-19 | Verre enn vanlig, pustefrekvens 20-25 | Mye verre enn vanlig, tungpust i hvile, pustefrekvens over 26 |
| Hoste | Som vanlig | Verre enn vanlig, mer piping | Mye verre enn vanlig med piping i brystet |
| Sekretproduksjon | Som vanlig, blankt/grått oppspytt | Verre enn vanligGul farve på oppspytt og feber 37,5-38 | Mye verre enn vanlig, gul/grønt oppspytt, feber over 38 |

**Hva skal du gjøre ved forverring?**

**Grønn sone** Fortsett samme behandling

**Moderat forverring** Øk hyppigheten av medisin som utvider luftveiene.(………………………………………………) Dersom lite effekt ta kontakt med fastlege, eventuelt start opp med ordinert behandling. Dersom ingen bedring innen 1-2 døgn, ta kontakt med fastlege/legevakt.

Ordinert behandling er:

Prednisolon 30-40 mg daglig i 7-10 dager.

Antibiotika ved endret farge på sekret til gul/grønt og infeksjonstegn som feber og slapphet.

**Rød sone: Ring fastlege, legevakt eller 113 straks**

 Ta 1-2 inhalasjoner korttidsvirkende (……………………)

, hvert 5. minutt den første timen inntil du merker effekt.

 . Ta 40 mg prednisolon hvis du har dette hjemme.

Hjemmesykepleien……………………..

Fastlege…………………………………

Legevakt………………………………..

Utgitt 15.03.2017 HNT Medisinsk avdeling, lungeseksjon/ TN. Vedlegg til ID ID 20239 KOLS- Standardisert sykehusbehandling og ID 20057 KOLS- Sykepleie i stabil fase. Side 1 av 1