



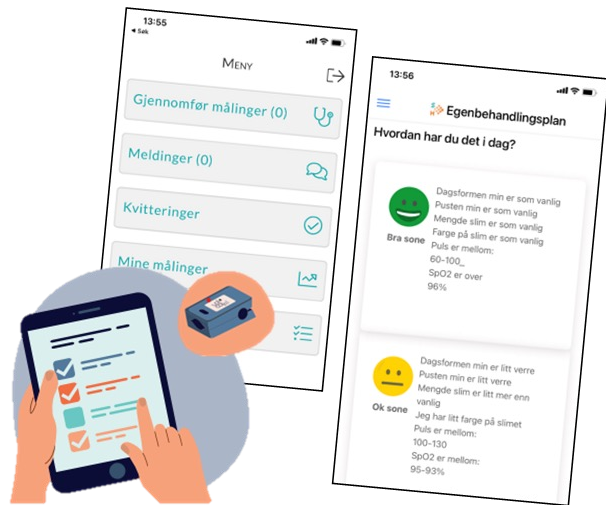
MITT LIV, MITT ANSVAR

————— Digital egenbehandlingsplan for digital hjemmeoppfølging —————



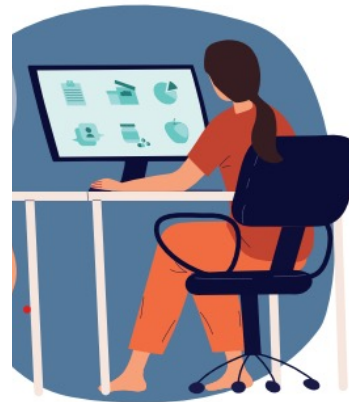
PROSESS OG ANSVARSFORDELING

PASIENT



- Definere egne mål
- Registre målinger
- Innspill på DEBP

OPPF.TJ / KOO



- Utarbeide DEBP
- Oppfølging av målinger
- Justerer i samarbeid med lege

FASTLEGE / SPES.



- Innspill på terskelverdier
- Medisinering



INNHOOLD

- Mål
- Soneinndeling
- Tiltak for hver sone – Aktivitet, medisiner og kosthold

Navn:

Sist oppdatert:

Pasientens mål:

Sonebeskrivelse <ul style="list-style-type: none"> • Dagsformen min er som vanlig • Pusten min er som vanlig • Mengde slim er som vanlig • Farge på slim er som vanlig • SpO2 over 89 % 	Aktiviteter
	Trening : Gjøre vanlige øvelser, litt færre i rød sone
	Trening : Manuell terapeut x 3 pr uke
	Leppepust : Trekk pusten rolig inn, slipp pusten lett ut gjennom en liten leppespalte. Ikke press! Anbefaler deg bruke ved behov
	Medisiner
	Ventoline spray 0,1mg eller Ventoline Diskus 0,2mg : 4 puff inntil x 6
	Prednisolon : 5mg x1
	Oksygen : Natt: 0,7 liter Dagtid i hvile: 1,0 liter Ved aktivitet: 4,0 liter
	Ventoline på forstøver : 5 mg Inntil x4
Teodur : 300mg x2	
Trelegy : 92mcg/55mcg/22mcg 1 dose x1 daglig	
Kostholdsråd	

Sonebeskrivelse <ul style="list-style-type: none"> • Dagsformen min er litt verre • Pusten min er litt verre • Mengde slim er litt mer enn vanlig • Jeg har litt farge på slimet • SpO2 er mellom: 88-86 % • Temperatur: over 38 C 	Aktiviteter
	Slimmobilisering : Bruke minpep x3-4 daglig. Blås 5-10 ganger x 3, husk pauser.
	Trening : Gjøre vanlige øvelser, litt færre i rød sone
	Trening : Manuell terapeut x 3 pr uke
	Leppepust : Trekk pusten rolig inn, slipp pusten lett ut gjennom en liten leppespalte. Ikke press! Anbefaler deg bruke ved behov
	Forverring i gul sone : Hvis ikke du er bedre etter MAX 2 dager, ta kontakt med fastlegen din på dagtid, eller legevakt kveld/helg.
	Medisiner
	Ventoline Spray 0,1mg eller Ventoline Diskus 0,2mg : 4 puff inntil x12
	Oksygen : Natt: 0,7 liter Dagtid i hvile: 1,0 liter Ved aktivitet: 4,0 liter
Ventoline på forstøver : 5 mg inntil x8	
Teodur : 300mg x2	
Trelegy : 92mcg/55mcg/22mcg 1 dose x1 daglig	
Kostholdsråd	

Sonebeskrivelse <ul style="list-style-type: none"> • Jeg er ikke bedre etter 1-2 dager med økt inhalasjonsmedisin • Dagsformen min er mye verre • Pusten min er mye verre • Mengde slim er mye mer enn vanlig • Slimet har gul eller grønn farge • SpO2 er 85 % eller lavere • Temperatur: Over 38,5 C 	Aktiviteter
	Slimmobilisering : Bruke minpep x3-4 daglig. Blås 5-10 ganger x 3, husk pauser.
	Forverring i rød sone : Ta kontakt med fastlegen/ legevakt/ 113 ved forverring/ manglende bedring. Ved feber over 38,5 grader skal alltid fastlege/legevakt/113 kontaktes.
	Trening : Gjøre vanlige øvelser, litt færre i rød sone
	Leppepust : Trekk pusten rolig inn, slipp pusten lett ut gjennom en liten leppespalte. Ikke press! Anbefaler deg bruke ved behov
	Medisiner
	Prednisolon : Øk med 10 mg i 5 dager før du går tilbake til vanlig dose
	Oksygen : Natt: 0,7 liter Dagtid i hvile: 1,0 liter Ved aktivitet: 4,0 liter
	Ventoline på forstøver : 5 mg inntil hver 2 time
Teodur : 300mg x2	
Trelegy : 92mcg/55mcg/22mcg 1 dose x1 daglig	
Kostholdsråd	



Pasientens mål: Ønsker å komme i bedre form, tilbake der han var før han ble syk. Ønsker å få bedre innsikt i egen sykdom og takle hverdagen med nye diagnoser.

Redigere

Plan sone: ● Grønn ● Gul ● Rød

Redigere

+ Aktiviteter

Sykdomsforståelse



Gå gjerne inn på LHL sin hjemmeside for å lære mer om KOLS og hjertesvikt, og få tips om hvordan mestre hverdagen med lungesykdom på

Gjelder sone(r): ● ● ●

Mål blodtrykk



Mål blodtrykket daglig frem til du er i grønn sone igjen.

Gjelder sone(r): ● ●

Mål puls



Mål pulsen daglig frem til du er i grønn sone igjen.

Gjelder sone(r): ● ●

Mål oksygenmetning



Mål oksygenmetning daglig frem til du er i grønn sone igjen.

Gjelder sone(r): ● ●

Vel deg

+ Medisiner

Ventoline spray 0,1 mg/dose



Fast: 1-2 doser x 6

Gjelder sone(r): ●

Ventoline spray 0,1 mg/dose



Ved behov: 1-2 doser inntil x 6 med eller uten inhalasjonskammer

Gjelder sone(r): ●

Bronkyl 200 mg



Fast: 200 mg x 3

Gjelder sone(r): ● ●

Ventoline spray 0,1 mg/dose



Ved behov: 1-2 doser inntil x 4 med eller uten inhalasjonskammer

Gjelder sone(r): ●

Bronkyl 200 mg

+ Kostholdsråd

Mat



Små og hyppige måltider. Å spise krever mye energi, hvil litt før du setter deg til bords. Fiberrikt (treg mage og obstipasjon påvirker

Gjelder sone(r): ● ● ●

Salt



Vær varsom med salt (bruk gjerne krydder). (Salt gjør slimet i bronkiene tykkere).

Gjelder sone(r): ● ● ●

Drikke



Drikk nok vann, gjerne 1-1,5 liter vann om dagen. (Væske fører til at slimet blir mindre seigt og dermed lettere å få opp. Ved forverring/forkjølelse

Gjelder sone(r): ● ● ●

Frukt og grønt



Gjerne 5 om dagen. Bruk det som mellommåltid.

Gjelder sone(r): ● ● ●



DIGITAL EGENBEHANDLINGSPLAN - PASIENTVISNING



Egenbehandlingsplan

Hvordan har du det i dag?



Bra sone

Dagsformen min er som vanlig.
Pusten min er som vanlig.
Mengde slim er som vanlig.
Farge på slim er som vanlig.
Puls er mellom 60-110.
Oksygenmetning er over 92%.



Ok sone

Dagsformen min er litt verre.
Pusten min er litt verre.
Mengde slim er litt mer enn vanlig.
Jeg har litt farge på slimet.
Puls er mellom 50-60 og 110-130.
Oksygenmetning mellom 88-92%.
Hvis ikke du er bedre etter MAX 2 dager, ta kontakt med fastlegen din på dagtid, eller legevakt kveld/helg.




Dårlig sone

Jeg er ikke bedre etter 1-2 dager med tiltak fra gul sone.
Dagsformen min er mye verre.
Pusten min er mye verre.
Mengde slim er mye mer enn vanlig.
Slimet har gul eller grønn farge.
Puls er under 50 eller over 130.
Oksygenmetning under 88%.
Ta kontakt med fastlegen/ legevakt/ 113 ved forverring/ manglende bedring.



Egenbehandlingsplan

Medisiner 3

 Ventoline 1mg/ml
2,5 ml inntil x 4 per dag

Kostholdsråd 6

Mat

Vektoppgang:

Forsøk å spise selv om du ikke er sulten. Kroppen trenger energi og næringsstoffer selv om den ikke sier fra i samme grad som før.

Det kan være lettere å spise små, regelmessige måltider hver 2.-3. time. Et lite måltid kan for eksempel være en håndfull nøtter, et glass juice, en halv næringsdrikk, ost og kjeks eller en yoghurt. Spis også et lite måltid rett før sengetid og med en gang du står opp om morgenen.

Berik maten ved å gjøre hver porsjon tett på energi. Ha godt med pålegg på brødskiven og bruk smør eller margarin, og næringsrike pålegg som leverpostei, ost, egg, fiskepålegg, salami, majones, majonesalater og liknende. Unngå lettprodukter. Bruk også fløte, oljer, smør eller margarin i



Egenbehandlingsplan

Medisiner 3

 Oksygen
I hvile: 1 liter
I aktivitet: 3 liter

Kostholdsråd 6

Ernæringsdrikk

Dersom det er vanskelig å få i seg nok mat gjennom vanlig mat og drikke, kan næringsdrikker være et ekstra tilskudd til maten. Næringsdrikker er konsentrerte, og en næringsdrikk (300-400 kcal) tilsvarer 2-3 brødskiver med pålegg.

Hjemmelaget næringsdrikke solskinnsdrikke: 1 egg, 1 dl appelsinjuice, 1/2 dl fløte og 1-2 ss sukker. (kan være et alternativ hvis næringsdrikke fra apoteket ikke faller i smak.)





Egenbehandlingsplan

- Hva er viktig for deg?
 - Målsetting
 - Delmål
 - Tiltak
 - Evaluering
-
- Utarbeides av DHO og pasient
 - Samarbeid med andre
 - Målinger godkjennes av fastlege
 - Grenseverdier
 - Legekontakt

Hva er viktig for deg? Eks: Gå tur, møte barnebarn, vektoppgang/nedgang

Mål med oppfølgingen: Eks: Unngå hyppige sykehusinnleggelse, klare å være i fritidsboligen, møte venner og gå på cafe, være hjemme med minst mulig hjelp, men samtidig ha det trygt og godt

Kortsiktige mål: Unngå vektnedgang, røykeslutt, 1 tur i uka på cafe, sende inn skjema til helsehjelpa

	SYMPTOMER	TILTAK
Stabil fase	<p><i>Hva er normalen for deg?</i> Eks. Ikke tungpustet i hvile Tungpustet spesielt ved aktivitet Litt hoste gjennom dagen</p> <p>Litt hoven i beina Klarer å komme meg ut daglig Noe smerter i ryggen, men det holdes stabilt med medisin (VAS 0-3) Kan ha litt grubletanker og uro i kroppen, tidvis engstelig for å gå ut alene</p>	<p><i>Hva bør du gjøre i det daglige?</i> Eks. Ta medisiner til riktig tid Være i aktivitet, øke gradvis opp <ul style="list-style-type: none"> - Øvelser fra fysio daglig, hverdagsaktivitet - Cafe minst 1 gang i uka Balanse mellom hvile og aktivitet Drikke (Maks 1500 ml), drikkeliste Minimum 4 måltider Drikke 2 næringsdrikker, kan tas i shotter Bruk PEP-fløyte x 3 pr dag Oppsummere hver dag med hva som har vært bra Sett av tid til grubletankene og planlegg morgendagen</p>
Mulig forverring	<p><i>Hva kjenner du på når formen blir dårligere?</i> Eks. Økende tungpusthet også i hvile Økt slimproduksjon med litt farge Økt hoste Økende smerter (VAS 5-6) Vektoppgang på 2 kg eller mer Klarer ikke å gå ut Mer uro i kroppen enn vanlig</p>	<p><i>Hva bør du gjøre når formen blir dårligere?</i> Eks Ta ekstra inhalasjonsmedisin Øk opp bruken av PEP-fløyte Vektoppgang 2 kg eller mer: Ta Burinex daglig inntil vekten er tilbake til normalen</p> <p>Ta i bruk mestringsstrategier mot angst (se vedlegg i appen), eller ring helsehjelpa for støttesamtale Ta gjerne kontakt med helsehjelpa for råd/veiledning</p>
Forverring, kontakt med lege	<p><i>Hva kjenner du på når du vanligvis ville kontaktet lege?</i> Eks. Puls over 100 i hvile (individualiseres) Svært tungpustet også i hvile Inhalasjonsmedisin har ikke nok effekt Hoster svært mye Sterke smerter (VAS 7-10) Vektoppgang hvor ikke Burinex hjelper Surkling i brystet</p> <p>Ligger på sofaen, veldig urolig og redd</p>	<p>Eks. Mål puls, SpO2, blodtrykk, temperatur</p> <p>Ta beroligende medisin (gjerning ring helsehjelpa først for samtale)</p> <p>Kontakt fastlege/legevakt hvis du har tegn til infeksjon, og hvis medisin/samtale/hvile ikke har effekt mot uroen. Ta også kontakt med lege hvis vekten ikke er tilbake til normalen innen 5 dager med Burinex.</p>