

# TIL DEG SOM HAR KOLS

Pasientforløp ved Akershus universitetssykehus



# Innholdsfortegnelse

<b>Hva er kols?</b>	<b>5</b>
<b>Hvordan får du diagnosen?</b>	<b>6</b>
<b>Hva kan du gjøre når du har kols?</b>	<b>8</b>
-Røykeslutt	8
-Trening	9
-Kosthold	10
-Medisiner	11
-Mestring av dagliglivet	12
-Følelsesmessige reaksjoner	13
<b>Oppfølging og rehabilitering</b>	<b>14</b>
<b>Hva kan du gjøre ved forverring av sykdommen?</b>	<b>16</b>
<b>Hva møter deg når du kommer på sykehuset?</b>	<b>18</b>
<b>Oksygenbehandling</b>	<b>20</b>
<b>Hjelpemidler og støtteordninger</b>	<b>22</b>
<b>Sjekkliste</b>	<b>24</b>

For information in English, [press here](#)





# Hva er kols?

Kols betyr Kronisk Obstruktiv Lungesykdom. Det er en samlebetegnelse på flere sykdomstilstander i luftveiene, blant annet kronisk bronkitt og emfysem. Kols er en varig betennelsesreaksjon som fører til forsnevring og arrdannelse i bronkier og lungevev. Dette er årsaken til at du får tung pust.

## **Vanlige symptomer på kols:**

- Du har langvarig hoste
- Du hoster opp slim
- Du får tung pust ved anstrengelse

Symptomene ved kols kommer gradvis, og mange tilpasser seg sykdommen ved å være mindre aktiv på grunn av tung pust.

## **Årsak og risikofaktorer**

Røyking er den vanligste årsaken til kols. Risikoen øker hvis du røyker mye over mange år. Stoffene i røyken vil irritere slimhinnene i luftveiene. Når det skjer over lang tid, kan det gi en betennelsesreaksjon, som kan utvikle seg til kols. Arbeidsmiljø og arvelige faktorer kan også spille inn ved utvikling av kols. Hvis du har et yrke hvor du blir utsatt for støv, gass eller damp, er forebyggende tiltak viktig.

# Hvordan får du diagnosen?

For å finne ut om du har kols, kan du ta en pustep prøve hos fastlegen din. Pustep prøven kalles spirometri. Hvordan pustep prøven gjennomføres kan du [se her](#).

**I tillegg vil fastlegen din vurdere andre forhold, som for eksempel å:**

- Undersøke om du har andre tegn på sykdommen
- Lytte på lungene dine
- Finne ut om du blir tungpustet ved aktivitet
- Spørre deg om røykevanene dine
- Finne ut om du har forhold på jobben som kan påvirke utvikling av sykdommen. Utsatte yrker kan være arbeid innen gruve-, tunnel-, aluminiums- og smelteindustri, bygningsarbeid, frisører, sveisere, bønder og personer som arbeider med forsøksdyr
- Vurdere om det er noe annet som feiler deg





**Andre aktuelle undersøkelser kan være å:**

- Ta blodprøver
- Måle vekt og høyde
- Foreta EKG (hjerterprøve)
- Henvise til røntgen av lungene
- Måle oksygenmetningen i blodet

Hvis fastlegen din er usikker på om du har KOLS, vil du bli henvist til en lungespesialist. Det kan også skje hvis behandlingen ikke virker som forventet.

**Fastlegen din kan i tillegg henvise deg til:**

- Trening hos en fysioterapeut
- En Frisklivssentral, som kan hjelpe deg med å ta vare på helsen din

**Du kan også få hjelp til:**

- Medisiner og personlig stell fra hjemmesykepleien hjelpemidler og tilrettelegging av bolig av ergoterapeut
- Råd og hjelp til et sunt og riktig kosthold av klinisk ernæringsfysiolog
- Trygderettigheter og andre ordninger av sosionom

# Hva kan du gjøre når du har kols?

## Røykeslutt

Å stumpe røyken er det viktigste du selv kan gjøre, for å hindre at sykdommen utvikler eller forverrer seg.

Hvis du ikke klarer å slutte å røyke på egenhånd, kan du delta i en røykeavvenningsgruppe. Der vil du få den hjelp og støtte du trenger. Noen trenger reseptbelagte legemidler for å klare å stumpe røyken. Dette må du snakke med fastlegen din om.

**Her er en oversikt over ulike steder som kan hjelpe deg med røykestopp:**

- Røyketelefonen tlf. 800 400 85
- [Slutta.no](http://Slutta.no) (Helsedirektoratet)
- [LHLs røykeapp](#)
- Kolslinjen tlf. 800 89 333
- Brosjyrer fra Apotekene
- Røykeavvenningsgruppe på Frisklivssentraler
- Fastlegen
- Rehabiliteringskurs i kommunene
- [Rehabiliteringskurs på Ahus](#) og Ski sykehus
- Røykesluttkurs på Ahus (kveldstid) tlf. 67 96 89 55





# Trening

Når du har fått diagnosen kols er det viktig at du er fysisk aktiv og trener regelmessig.

Trening er bra for pusten, gir økt utholdenhet og du vil oppleve at du tåler mer aktivitet før du blir kortpustet. Treningen vil også styrke immunforsvaret ditt og bidra til at du kommer deg raskere hvis du får en forverring.

Vi anbefaler at du trener både kondisjon og styrke. Det er viktig at du tilpasser treningen til den formen du er i. Du kan trene både inne og ute. Reagerer du på kald luft, kan du bruke en [varmemaske](#) (Jonas maske) når du trener ute.

## Tidlig fase

Har du lett til moderat kols, bør du trene minimum 3 ganger i uken i minst 30 minutter. Vi anbefaler aktiviteter hvor du bruker store muskelgrupper (gange, stavgang, sykling, svømming, saltrening, golf). Intervalltrening anbefales også. Det viktig med god oppvarming og rolig nedtrapping. Et styrketreningsprogram bør inneholde øvelser for hele kroppen. Det viktig at du øker antall repetisjoner eller øker motstanden hver 4 uke.

## Ved forverring

Får du en forverring fortsetter du treningen som i tidlig fase, men med lavere intensitet. Det vil si at du må gjøre færre repetisjoner og kortere kondisjonsøkter, for eksempel 10 minutter trening 3-4 ganger om dagen. Det er pusten din som avgjør hvor mye du orker.

Har du alvorlig kols bør du få et tilpasset treningsopplegg fra en fysioterapeut.

## Ved sykehusinnleggelse

Hvis du blir innlagt på sykehuset er det viktig at du kommer ut av sengen så fort som mulig. Musklene dine blir raskt svakere hvis du ligger flere dager i ro. Dette medfører at det tar lengre tid før du er tilbake i normal form. Gå gjerne med prekestol eller rullator i sykehuskorridorene. Dette er godt for kroppen og pusten din. Personalet på sykehuset kan gi deg noen gode øvelser.

## Trening for undervektige

Hvis du har for høyt vekttap vil du også tape muskelmasse. Derfor er det viktig at du både trener og spiser godt i forbindelse med treningen. Spis et hovedmåltid et par timer før du skal trene, samt litt frukt før trening for å få ekstra energi. Spis energi- og proteinrik mat etter trening. Fysioterapeuten kan hjelpe deg å tilpasse et treningsprogram.

# Kosthold

## Generelle råd

Det anbefales at du følger de [norske retningslinjer for kosthold](#). [Tallerkenmodellen](#) er et hjelpemiddel for å spise sunt og allsidig.

Spis gjerne tre hovedmåltider og to mellommåltider pr. dag, særlig om du blir andpusten av større måltider. Spis balansert og variert, og tilpass mengde mat til aktivitetsnivået ditt. Grønnsaker og frukt er bra å spise. Karbohydrater, som grove kornprodukter, er en viktig energikilde og gir magen noe å jobbe med. Fet fisk inneholder proteiner, omega 3 og D-vitamin. Melkeprodukter er en viktig kilde til kalsium og protein.

Hvis du sliter med å få i deg nok næring, søk hjelp til å sette sammen kostholdet hos lege, sykepleier eller klinisk ernæringsfysiolog.

## Vektøkning ved røykeslutt

Spis næringsrik mat og begrens ”tomme kalorier” når du har sluttet å røyke, fordi det er lett å gå opp i vekt.

## Ved tap av vekt og muskelstyrke

Energirik mat kan hjelpe deg å øke vekten. Mat med mye fett og sukker er energirik.

## Du kan for eksempel:

- Velge standard eller helfete produkter
- Tilsette ost og fløte i potetmos, supper, sauser og eggerøre
- Tilsette fløte eller tørrmelk i melk, grøt og desserter
- Bruke majones og dressing på smørbrød og i salat
- Bruke ekstra smør eller margarin
- Bruke litt ekstra honning og syltetøy
- Velge næringsrike drikker (smoothies, fruktjuice, milkshake, kakao, ferdig næringsdrikk)
- Spise to proteinrike måltider om dagen (kjøtt, fisk, egg, melk, erter, bønner, linser, nøtter)

Det kan være tungt å spise og svelge når du er tung i pusten. Dette kan medføre at du ikke får i deg nok mat. Spis heller mindre ved hvert hovedmåltid, og spis noe du liker godt til mellommåltidene. Da vil du føle deg bedre. Myk og saftig mat er lett å spise. Bruk gjerne ferdigretter om du ikke orker å lage maten selv. Spis først og drikk etterpå.

Veier du for lite, bør du kontrollere og notere vekten din hver 14. dag. Hvis du sliter med å opprettholde vekten, søk hjelp hos lege, sykepleier eller klinisk ernæringsfysiolog.

# Medisiner

De fleste kolsmedisiner skal inhaleres og virker hovedsakelig lokalt i luftveiene. Det finnes ulike typer inhalatorer og det er viktig at du får grundig opplæring i hvordan din inhalator skal brukes. Ta alltid medisinen slik som legen har foreskrevet.

**For å oppnå maksimal effekt av medisinen din er det viktig at:**

- Du har riktig inhalator
- Leser pakningsvedlegget nøye
- Tar medisinen til riktig tid
- Bruker riktig inhalasjonsteknikk
- Har god nok innpust
- Ber apoteket om veiledning hvis du er usikker
- Kontakter fastlegen din ved bytte av inhalator

Hvis du ønsker å lese mer om de ulike medisinene, finner du en [oversikt her](#).



# Mestring av dagliglivet

Det kan hende at du opplever at du ikke orker like mye som før, blir fortere sliten, og at praktiske gjøremål er mer krevende å utføre.

I familien kan dette føre til en endring av arbeidsfordeling og rollemønster. Kanskje vil mangelen på energi gjøre at du ikke prioriterer aktiviteter som gir deg påfyll. På grunn av lite overskudd orker du kanskje ikke å være like sosial lenger.

I en arbeidssituasjon kan sykdommen medføre at du må få andre arbeidsoppgaver eller få jobben tilrettelagt på andre måter, for eksempel gå ned i stillingsprosent eller over i gradert eller hel uførepensjon. Alle disse tingene kan til sammen gjøre at du får et endret selvbilde.

Det kan oppleves vanskelig å snakke med familie, venner og kollegaer om det å ha kols. Det er ikke så lett for andre å se på deg at du er syk.

Dette kan være en av årsakene til at du opplever mangel på forståelse fra omgivelsene.

For å oppnå best mulig livskvalitet er det viktig å bli bevisst hva du vil bruke tid og krefter på. Dette krever kanskje mer planlegging enn du er vant til. Kanskje må du kutte ut noen gjøremål.

For å spare på kreftene kan det være nyttig å lære seg noen nye måter å gjøre ting på. Tips til energibesparende arbeidsmetoder i daglige aktiviteter finner du [her](#).

## **Kols og Seksualitet**

Det er flere forhold som kan gjøre det vanskelig å opprettholde et godt seksualliv. Det kan være kortpustethet som begrenser aktiv bruk av kroppen, impotens pga. aldring, bruk av kortisonpiller, hjerte- og karproblemer, tørre slimhinner pga. østrogenmangel eller manglende overskudd.

Du må selv vurdere hvilket aktivitetsnivå som er ønskelig for deg og ha en åpen dialog med partneren din om dette. Hvis det blir vanskelig å gjennomføre seksualakten, er det viktig å beholde kroppslig nærhet på andre måter.



## **Følelsesmessige reaksjoner:**

Å få en kronisk sykdom påvirker livssituasjonen fysisk, psykisk og sosialt. Normale reaksjoner kan være frustrasjon, oppgitthet, sinne, stress, redsel, tristhet, sorg, benektelse, fortrenghing, bagatellisering, skam og skyldfølelse.

Mange kan kjenne på angst på grunn av pustebesvær eller depresjon som skyldes vedvarende endret livssituasjon og selvbilde. Fysisk og psykisk helse påvirkes av hverandre. Det kan ta tid å akseptere at du må leve med en kronisk sykdom. Det er naturlig å føle seg fortvilet, sint, frustrert og nedstemt i perioder.

## **Hva kan du gjøre selv?**

- Lære deg pusteteknikker og avspenningsmetoder
- Snakke med noen du er fortrolig med
- Snakke med fastlegen din, noen på sykehuset eller noen fra helsetjenesten i kommunen/bydelen du bor i, som kan hjelpe deg med å finne ut hvilke aktuelle tilbud som finnes for deg, og henvise deg videre.
- Delta på Kols rehabiliteringskurs eller Kolsskole
- Søke om opphold på Glittreklinikken eller Granheim lungesenter
- Delta i selvhjelpsgrupper
- Ringe KOLS-linjen (800 89 333)

Du kan også kontakte pasientorganisasjoner for å få støtte og snakke med andre i samme situasjon.

## **Her er to organisasjoner:**

[Landsforeningen for hjerte- og lungesyke](#)

[Astma- og Allergiforbundet](#)

## **Her kan du finne mer informasjon:**

[www.lhl.no](http://www.lhl.no)

[www.naaf.no](http://www.naaf.no)

[www.angstringen.no](http://www.angstringen.no)

[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)

[www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)

# Oppfølging og rehabilitering

Oppfølging og rehabilitering er viktig for deg som har kols. Hvilken oppfølging du trenger er avhengig av hvor syk du er.

I tidlig fase av sykdommen er det viktig at du deltar på oppfølgingstilbud i din kommune. Dette kan være røykesluttkurs, treningsgrupper eller andre tilbud.

Er du i arbeid, kan det hende du trenger å få tilpasset arbeidssituasjonen din. I stabil og tidlig fase anbefales det at du går til kontroll hos fastlegen din en gang i året.

Hvis sykdommen forverrer seg må du gå oftere til kontroll og eventuelt henvises videre til lungespesialist. Etter sykehusinnleggelse skal du ha en kontrolltime hos fastlegen din fire uker etter at du er skrevet ut.

Hvis du har alvorlig kols og har vært innlagt på sykehuset, kan du få oppfølging av ambulerende lungeteam. Lungespesialist eller fastlegen din henviser deg til lungeteamet.



## Rehabiliteringskurs

Det er viktig at du har gode kunnskaper om hva du selv kan gjøre for å forhindre utvikling av sykdommen. Ahus og Ski Sykehus tilbyr derfor rehabiliteringskurs til deg som har kols.

Målet med rehabiliteringskurset er at du og dine pårørende skal lære både om sykdommen og hvordan du/dere best mulig kan leve med den.

Du får blant annet en treningsplan og tips til gode treningsøvelser. Det er viktig at du fortsetter treningen etter at kurset er avsluttet.

Du vil også få informasjon om aktuelle oppfølgingstilbud som finnes i din kommune.

For å melde deg på rehabiliteringskurset på Akershus universitetssykehus eller på Ski sykehus, trenger du henvisning fra fastlegen din.

## Dette vil du lære om på kurset:

- Røykeavvenning
- Lungenes oppbygging og funksjon
- Sykdomslære/usynlig sykdom
- Osteoporose
- Medisinsk behandling
- Inhalasjonsteknikker
- Anfallsmestring
- Avspenning
- Slimmobilisering
- Fysisk aktivitet
- Egenbehandlingsplan
- Kosthold
- Følelsesmessige reaksjoner
- Mestring av hverdagen
- Energiøkonomisering
- Kols og seksualliv
- Trygderettigheter
- Kommunale tjenester

# Hva kan du gjøre ved forverring av sykdommen?

Kols gjør at slimhinnene i luftveiene blir overfølsomme. Det er derfor vanlig å oppleve varierende grad av tung pust, slim og hoste i forbindelse med for eksempel allergi eller kaldt og fuktig vær. En forverring av sykdommen vil gi symptomer utover disse, men vil variere fra person til person.

De vanligste symptomene er:

- Tyngre pust
- Mer hoste
- Økende slimproduksjon
- Slimet endrer farge og blir seigere
- Piping i brystet
- Nedsatt matlyst
- Dårlig nattesøvn
- Du føler deg slapp og uopplagt

Symptomene øker ofte i løpet av få dager. Hvis du har feber, gult /grønt og klumpete oppspytt, kan det bety du har en bakteriell infeksjon. Du bør da kontakte fastlegen din for å få vurdert om du har behov for behandling.

Generelle råd:

- Pust rolig, og utfør puste- og hosteøvelser ([link](#))
- Drikk noe varmt
- Drikk rikelig hvis slimet er seigt
- Åpne et vindu for å få frisk luft

Behandling:

- Bruk inhalasjonsmedisinene dine, eventuelt med inhalasjonskammer ([lenke](#))
- Hvis du har en egenbehandlingsplanen, følg denne

Du får egenbehandlingsplan hos fastlegen din. Her står det hva du skal gjøre hvis du blir verre. Det er viktig at du og legen din har gått gjennom denne planen sammen, slik at du kjenner til de riktige tiltakene for deg.

Les mer her om [anfallsmestring](#)

Her finner du [egenbehandlingsplanen](#).



## Hva kan dine pårørende gjøre?

Pårørende er viktige støttespillere for deg som er lungesyk. Det kan være både vanskelig og skremmende å stå på "sidelinjen" når du får en forverring eller et anfall av tung pust.

Vi anbefaler at du snakker med dine pårørende om hva de kan gjøre når du får pustebesvær. De trenger å vite hvilke medisiner du har behov for, hvordan de brukes og hva de ellers kan gjøre for å hjelpe deg.

## Konkrete tips til pårørende. De kan:

- Minne deg om å ta det rolig
- Snakke minst mulig
- Hjelp deg med anfallsmedisinene
- Hjelp deg med å finne en god hvilestilling
- Minne deg på leppepust
- Hjelp til med å løsne klær som strammer
- Forholde seg rolig
- Åpne et vindu
- Tilby deg varm drikke
- Stryke deg over ryggen
- Gi deg en hånd å holde i
- Gjøre det dere har snakket om på forhånd



# Hva møter deg når du kommer på sykehuset?

Hvis du føler deg veldig tungpustet og trenger hjelp på sykehuset, må du ringe din fastlege eller legevakten. Du vil da bli kjørt med ambulanse til sykehusets akuttmottak. Der vil sykepleier og lege ta i mot deg og undersøke deg. De måler blodtrykk, vekt, oksygenmetning, samt tar blodprøver og legger inn en venekanyle. Du vil også få informasjon om hva som vil skje videre.

Legen skriver journal og bestemmer hvilke undersøkelser og prøver som er nødvendige. Husk å ha med deg oversikt over medisinene dine, samt dine inhalatorer. I akuttmottaket blir det besluttet hvilken behandling du skal starte med og legen vurderer om du skal legges inn på sykehuset eller reise hjem igjen. Blir du innlagt vil du bli overført til riktig avdeling for videre behandling.

Akershus universitetssykehus har tre sengeposter som tilhører Lungemedisinsk avdeling. Sengepostene tar imot pasienter både fra akuttmottaket og andre sengeposter. Du vil møte både leger, sykepleiere og sekretærer. Vi samarbeider også med sosionom, klinisk ernæringsfysiolog, fysioterapeut og prest.

Når du kommer til posten, blir du tatt imot av en sykepleier. Det blir tatt blodtrykk, temperatur og oksygenmetning. Behandlingen blir igangsatt, og du får medisiner og ventilasjonsstøtte / pustehjelp etter behov. Legen kommer på legevisitten for å følge deg opp, og du får tilsyn av lege ved behov. Det planlegges også når du skal reise hjem.

Sengepostene tilbyr et mini kolskurs når du er innlagt. Her vil du få nyttig informasjon om hva du skal gjøre ved tilbakefall, opplæring i innhalasjonsteknikk, samt informasjon om oppfølgingstilbud.





# Oksygenbehandling

Ved alvorlig grad av kols klarer ikke kroppen å ta opp nok oksygen fra luften. Enkelte vil da trenge ekstra tilførsel av oksygen. Behovet for oksygenbehandling kan være forskjellig fra person til person. Noen har behov for oksygen hele døgnet, andre kun ved aktivitet, bilkjøring eller flyreise.

Det er en lungespesialist som undersøker deg og starter behandling med oksygen hvis du har behov for det. Oksygenbehandling utredes når du er i en stabil fase. Oksygen er et legemiddel og skal kun brukes slik legen har bestemt. Du må ha vært røykfri i minst tre måneder før du starter behandlingen, fordi røyking reduserer behandlingseffekten. I tillegg er oksygenbruk i kombinasjon med røyking svært brannfarlig.

Langtidsoksygenbehandling er en livsforlengende behandling. Tilførsel av oksygen avlaster hjertets arbeid og er med på å hindre utvikling av høyresidig hjertesvikt. Behandlingen kan også virke positivt på for eksempel hukommelse, konsentrasjon, søvn og aktivitetsnivå. Dette er ikke først og fremst behandling av tung pust, men noen opplever at det gir lindring. Oksygenet må brukes mer enn 15 timer (helst 24 timer) i døgnet for å ha livsforlengende effekt. Du får låne stasjonært- og bærbart oksygenutstyr fra avdeling for Behandlingshjelpemidler ved Akershus universitetssykehus.

## Oksygen ved bilkjøring

For lite oksygen i blodet påvirker din hukommelse, konsentrasjon, kritiske sans og reaksjonsevne. Dette kan være en sikkerhetsrisiko ved bilkjøring. Du må da til utredning hos lungespesialist. Hvis det viser seg at du oppfyller kravene i førerkortforskriften når du bruker oksygen, kan du fortsatt kjøre bil.

## Oksygen ved flyreise

Oksygenivået i kabinen synker ved flyreiser som varer over 1 time. Hvis du har hatt ubehag på flyreiser eller oksygenivået ditt har ligget på 92-95 %, bør du kontakte legen din for å utrede om du trenger oksygen når du flyr. Langtidsoksygenbrukere har behov for oksygen på alle flyreiser.

## Oksygen ved aktivitet

Noen har nytte av oksygen under aktivitet/trening. Du kan få hjelp til å finne ut om dette gjelder deg.

## Ambulerende Lungeteam

Hvis du har alvorlig grad av kols og bruker oksygen skal du følges opp av sykehusets lungeteam. De kommer på hjemmebesøk til deg. De som jobber i teamet er sykepleiere og fysioterapeuter. De samarbeider med lungespesialist og klinisk ernæringsfysiolog ved behov. Du henvises til [Lungeteamet](#) fra leger i kommuner/ bydeler og sykehus.





# Hjelpemidler og støtteordninger

## Generelt om hjelpemidler

Kommunene/bydelene har ansvar for helse og rehabilitering for alle sine innbyggere.

Hjelpemiddelformidling er en del av dette ansvaret. Hvis du har behov for hjelpemidler på grunn av en midlertidig funksjonsnedsettelse, må du kontakte helsetjenesten i din kommune/bydel (vanligvis ergoterapi-/fysioterapitjenesten). Har du varig (over to år) og vesentlig innskrenket funksjonsevne på grunn av lungesykdom, kan du få støtte til hjelpemidler fra folketrygden.

## Hjelpemidler i dagliglivet

For å få innvilget en søknad om et hjelpemiddel, må hjelpemiddelet være nødvendig og hensiktsmessig i forhold til det praktiske problemet du vil løse. Folketrygden gir støtte til den rimeligste hjelpemiddeltypen som dekker ditt behov. Du får ikke støtte til hjelpemidler som vanligvis også brukes av funksjonsfriske mennesker. De fleste småhjelpemidlene er nå å få kjøpt på Enklere Liv eller i dagligvarebutikker.

## Hjelpemidler i arbeidslivet

Folketrygden kan gi støtte til hjelpemidler, ombygging av maskiner og tilrettelegging av det fysiske miljøet på arbeidsplassen din. Støtten gis hvis tiltakene kan begrunnes som hensiktsmessig og nødvendig for at du skal være i stand til å skaffe deg eller beholde en jobb, som du kan mestre ut fra ditt fysiske og psykiske funksjonsnivå.

## Trygderettigheter

For mer informasjon om trygderettigheter ved sykdom, ta kontakt med ditt lokale NAV-kontor.

## Individuell plan

Du som har behov for langvarige og koordinerte helse- og omsorgstjenester, har rett til å få utarbeidet en individuell plan. Les mer om [individuell plan her](#).



### **Behandlingshjelpemidler**

Hvis du trenger oksygen- eller forstøverutstyr hjemme, bestilles dette hos Avdeling for Behandlingshjelpemidler på Ahus. Dette utstyret blir bestilt av en lungespesialist etter at du har vært til utredning. Hva slags utstyr du får låne bestemmes ut fra ditt behov og hva som er tilgjengelig i sortimentet.

**Kontaktinformasjon: 67 96 83 50**

Om du ønsker mer informasjon om behandlingshjelpemidler kan du gå inn på:

[www.behandlingshjelpemidler.no](http://www.behandlingshjelpemidler.no)

# Sjekkliste

- Har du bestilt kontrolltime hos fastlegen?
- Har du oppdatert medisinliste?
- Har du fått egenbehandlingsplan?
- Har du meldt deg på kols rehabiliteringskurs på Ahus?

Du kan lese mer om kols på [helsenorge.no](http://helsenorge.no)

Takk til alle som har medvirket på bildene.

Publisert 20. desember 2013.

Kontaktperson: **Nina Karlsen**

[Nina.Karlsen3@ahus.no](mailto:Nina.Karlsen3@ahus.no)

*Avdeling for kvalitetsutvikling, forbedring og opplæring  
Akershus universitetssykehus HF*

## Kilder

- Kols Nasjonal faglig retningslinje og veileder for forebygging, diagnostisering og oppfølging, Helsedirektoratet 2012.
- helsenorge.no
- Behandlingslinje kols fra Sykehuset Innlandet
- Gary T. Ferguson, Barry Make
- Management of stable chronic obstructive pulmonary disease.
- www.uptodate.com©2013
- UpToDate®
- Regler og veiledning for utfylling av helseattest for førerkort m.v, punkt 9,6.
- Nasjonale retningslinjer, aktivitetshåndboka,
- NPAS (nasjonal plan for astmaskole)
- Kols rehabiliteringskurs Ahus