

KOLS-forløpet - SiVHF

Erfaringskonferanse 6. februar 2020



Sykehuset i Vestfold

Hensikten med Erfaringskonferansen:





Status i KOLS-forløpet:

- KOLS-mappen
- Kompetanseoverføring – fagdager, pårørende kurs
- eKOLS (eget prosjekt)



KOLS-mappe

«Helsedirektoratet har sett et stort faglig behov for å gi anbefalinger om viktige tiltak innen ikke-medikamentell behandling og opplæring til egenmestring. Det er ved røykeslutt, trening og andre ikke-medikamentelle mestringsstrategier de fleste kolspatientene kan oppnå størst gevinst på helse og livskvalitet» Guldvog, 2009.



KOLS-mappe:

Mål:

- redusere antall eksaserbasjoner
- bremse videreutvikling av sykdommen
- øke livskvaliteten
- redusere sykehusinnleggelser



Informasjon til deg om kols-mappen

Hei

Du har nå fått utlevert en personlig kols-mappe som skal være et hjelpemiddel for egenmestring av din sykdom, samt et verktøy i møte med helsepersonell rundt deg. Innholdet i mappen vil bli tilpasset deg og ditt behov.

Med kols kan man oppleve episoder med akutte forverringer. Et av målene med kols-mappen er å gi deg informasjon og hjelp til å forebygge forverringer av din kols-sykdom. Kols-mappen vil også bidra med viktig informasjon om deg og din sykdom i møte med helsepersonell. Bruk derfor mappen aktivt i hverdagen.

Vi anbefaler deg også å gå inn på nettsiden www.siv.no/kols hvor du vil finne nyttig informasjon om utredning, behandling og oppfølging av kols.

Husk å ta med kols-mappen ved alle legebepesøk og sykehusinnleggelser.

Med vennlig hilsen

Kols-koordinator
Sykehuset i Vestfold

Innhold i mappen:



Innhold i kols-mappe

1. Informasjon om kols-mappen
2. Informasjon/sjekkliste om din normaltilstand
3. Egenbehandlingsplan
4. Medisinteknisk utstyr*
5. Fysisk aktivitet og pusteteknikker
6. Lungerehabiliteringskurs ved SiV
7. CAT/MMRC-scoringer

*vil kun finnes i mappen dersom det er aktuelt for deg.

Stabil fase

Symptomer

Pusten er som vanlig
Ingen hoste, eventuelt som vanlig
Slim: mengde og farge som vanlig
Temperatur under 37,5
Spiser og sover som vanlig
Klarer å utføre dagliglivets gjøremål som vanlig

Fortsett med de samme legemidlene som ordinert av lege

Dato for siste influensavaksine: 05.11.2018

Dato for siste pneumokokkvaksine: 01.10.2016

Hva kan jeg gjøre

- Spise regelmessig og leve sunt
- Unngå tobakksrøyk og annen luftforurensning
- Bruke mini-pep
- Utføre de daglige gjøremål som før
- Mosjonere regelmessig

Lett forverring

Symptomer

Mer tungpustet enn vanlig
Litt mer hoste enn vanlig, eventuelt også med piping i brystet
Slim: økende mengde, kan ha endret farge, seigere konsistens
Kan ha temperatur over 37,5
Redusert matlyst og/eller forstyrret nattesøvn
Tyngre å utføre dagliglivets gjøremål
Forkjølelssymptomer

Eventuell legemiddelbehandling mot kolsforverring

Inhalasjons-
legemidler: **Atrovent 20 mikrogram/dose x 4-6 i døgnet**
Ventoline 0,1 - 0,2 mg/dose x 4-6 i døgnet
Seretide 25/250, 2 doser x 2 daglig
Bruk spray + kammer ved inhalasjon

Annet: Hvis du ikke er bedre etter maks 2 dager, gå til rød fase og kontakt lege.

Hva kan jeg gjøre i tillegg

- Bruke mini-pep mer
- Bruke gode hoste- og puste-teknikker

- Hold deg i lett fysisk aktivitet
- Drikk godt med væske
- Hvis du har hjemmesykepleie, gi beskjed ved forverringer

Alvorlig forverring

Symptomer

Mye mer tungpustet enn vanlig
Mer hoste enn vanlig med piping i brystet
Slim: økt mengde, med gul/grønn/brun farge
Kan ha temperatur over 37,5
Du er dårligere enn i gul fase og føler deg syk
Klarer ikke å utføre dagliglivets gjøremål
Symptomer om natta som påvirker nattesøvn

Eventuell legemiddelbehandling mot kolsforverring

Inhalasjons-
legemidler: **Atrovent 20 mikrogram/dose x 4-6 i døgnet**
Ventoline 0,2 mg/dose x 4-6
Seretide 25/250, 2 doser x 2 dogn
Bruk spray + kammer ved inhalasjon

Annet: Start kur med Prednisolon 40 mg x 1 i 5 dager, deretter 20 mg i 5 dager

Andre typiske tegn ved forverrelse og egne notater

Mulighet til å notere ned egne symptomer på forverring, bruk av forstøver, etc.

Hva kan jeg gjøre i tillegg

• Tiltak som ved gul fase

• Kontakt fastlege eller legevakt

Informer legen din ved neste kontroll om antall forverringer og bruk av ekstra legemidler siden sist. Vær oppmerksom på at



KOLS-mappe:

- Egenbehandlingsplan (lege), en forutsetning for utdelt mappe
- Gjennomgang av innholdet i mappen med sykepleier
- Etterspørre mappen ved innleggelser



KOLS-mappe:

- Tverrfaglighet
 - alle som jobber med pasienten må bidra og ha et eierforhold til konseptet
- Lederoppgave (nærmest pasientene)
- Langsiktig implementering

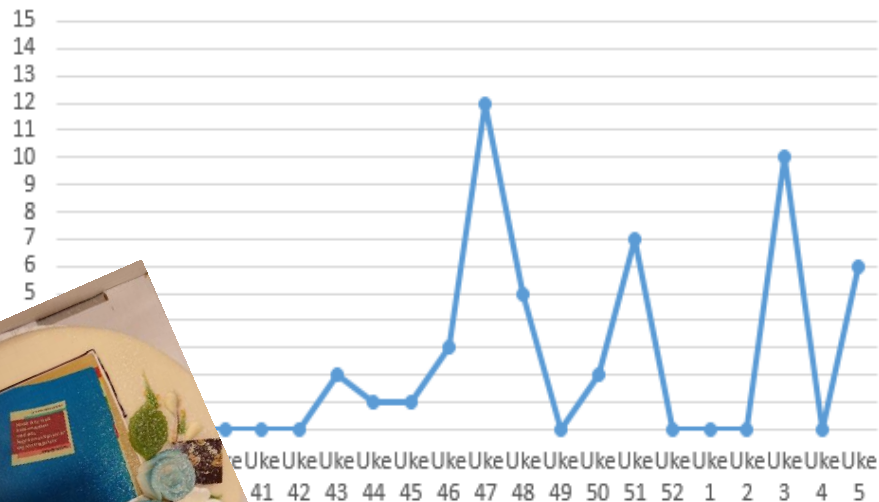
Oppfølging:

Pasient - oppfølging

Oppfølging

PERSONID	Dato første KOLS eg.beh.plan	Adm. Merknad F5
	31.01.2020	BPKOLS 31012020
	30.01.2020	BPKOLS 30012020
	29.01.2020	BPKOLS 30012020
	28.01.2020	BPKOLS 17122019
	24.01.2020	-
	15.01.2020	BPKOLS 15012020
	14.01.2020	BPKOLS 30082019
	14.01.2020	BPKOLS 31102019
	14.01.2020	BPKOLS 16092019
	14.01.2020	BPKOLS 11112019

KOLS Egenbehandlingsplan - godkjent i DIPS





Spørsmål:

- Behov for dato i mappen for mottatt?
- Hvordan vet vi at det er siste utgave av egenbehandlingsplanen som ligger i mappen?
- Hvordan får vi laget et helhetlig tilbud for KOLS-pasienter i Vestfold?
 - innhold i Egenbehandlingsplanen
 - avstandsoppfølging



Virker det?



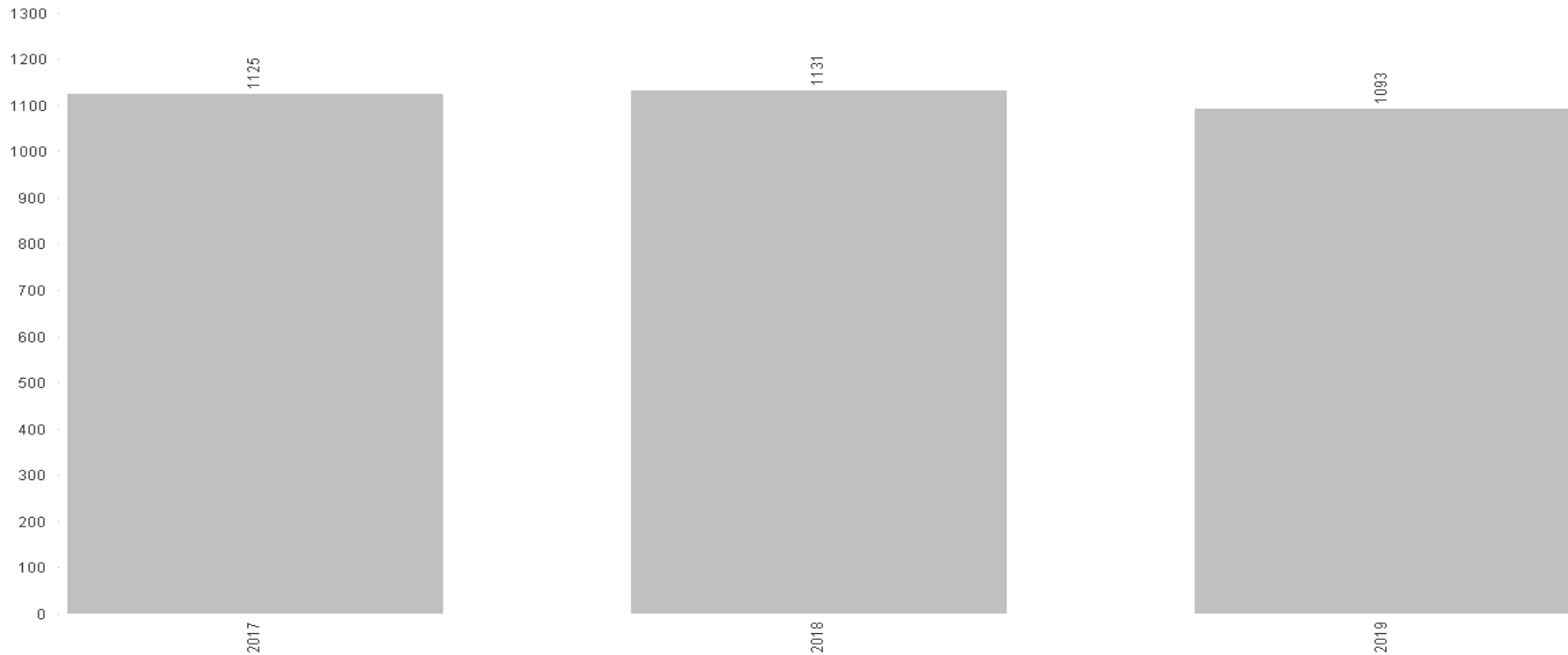
Brukernes vurdering av KOLS-mappen:

Nytte og brukervennlighet:

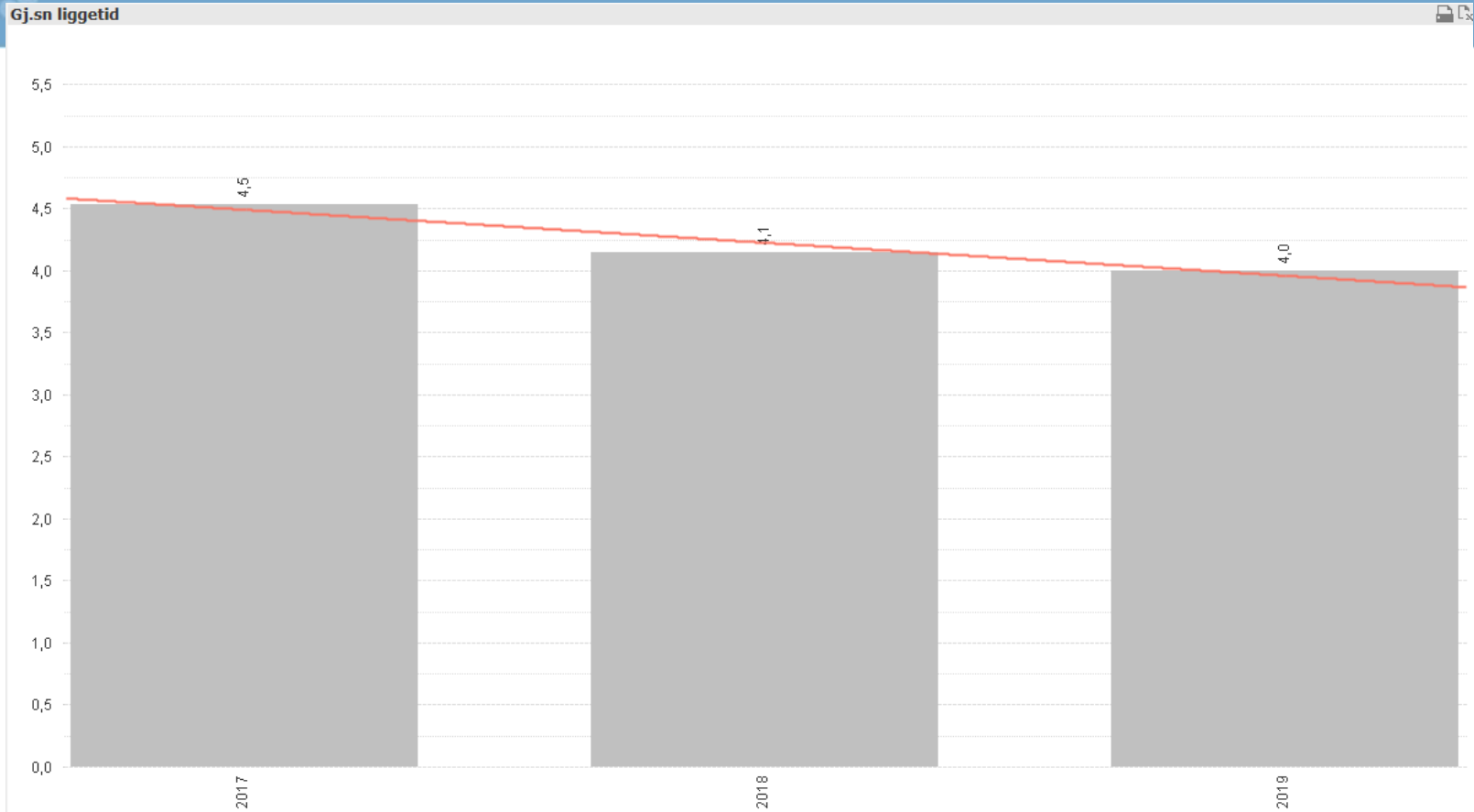
- lett å bruke
- lett å forstå innholdet
- nyttig innhold

Antall ø.hjelp innleggelser (KOLS):

Antall ØHJ-innleggelser - år/ månedsvariasjon



Gjennomsnittlig liggetid (KOLS):



Reinnleggelse

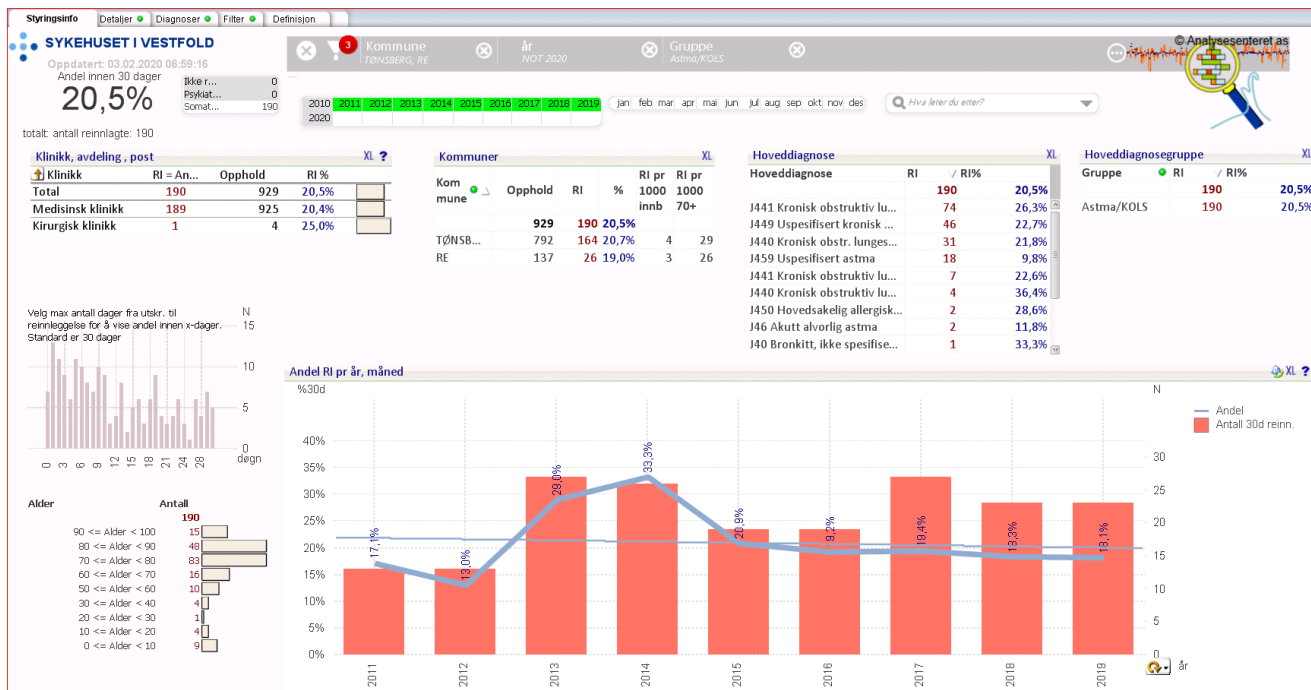
KOLS ASTMA

<=31.12.2019

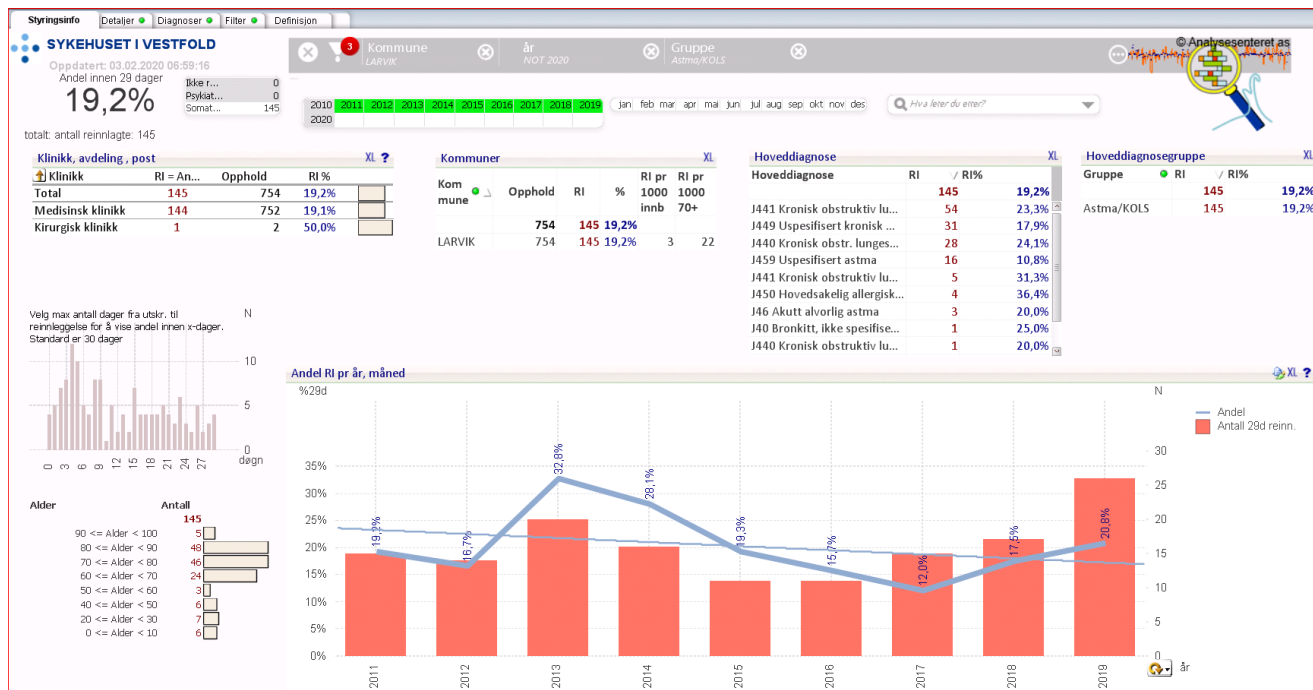
Totalt alle kommuner – Pasienter med Astma/KOLS-relaterte hoveddiagnoser



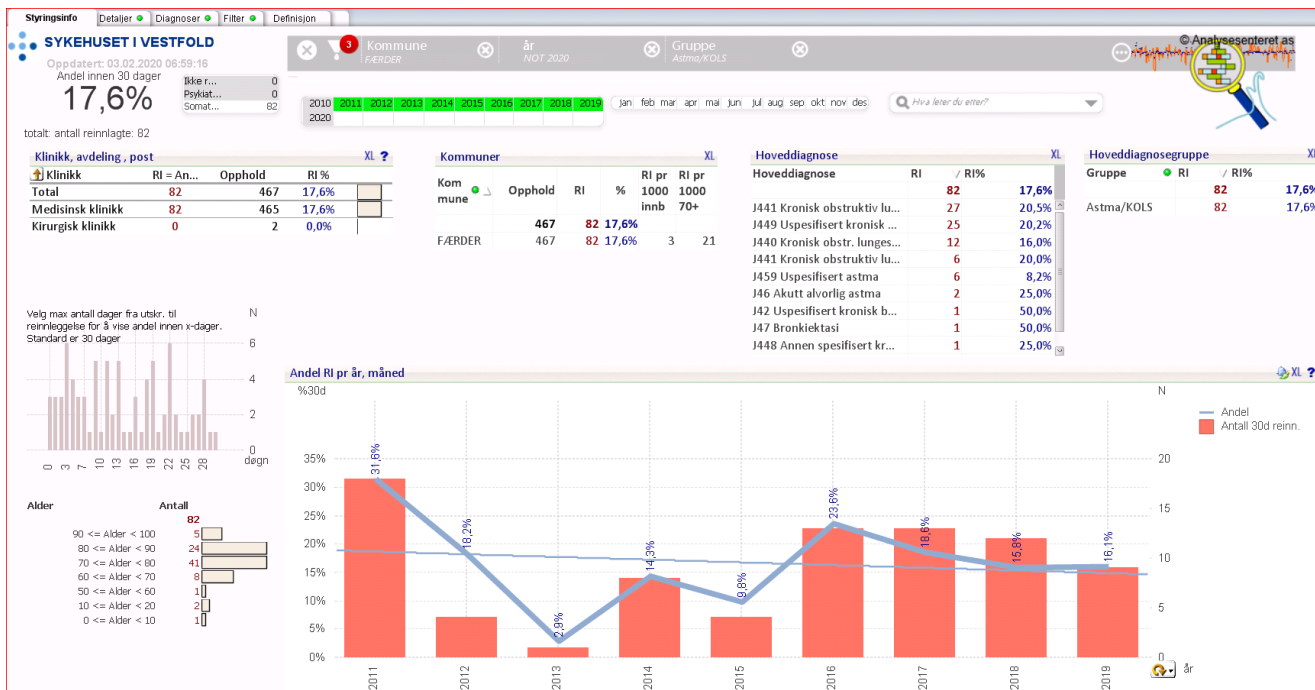
Tønsberg/Re



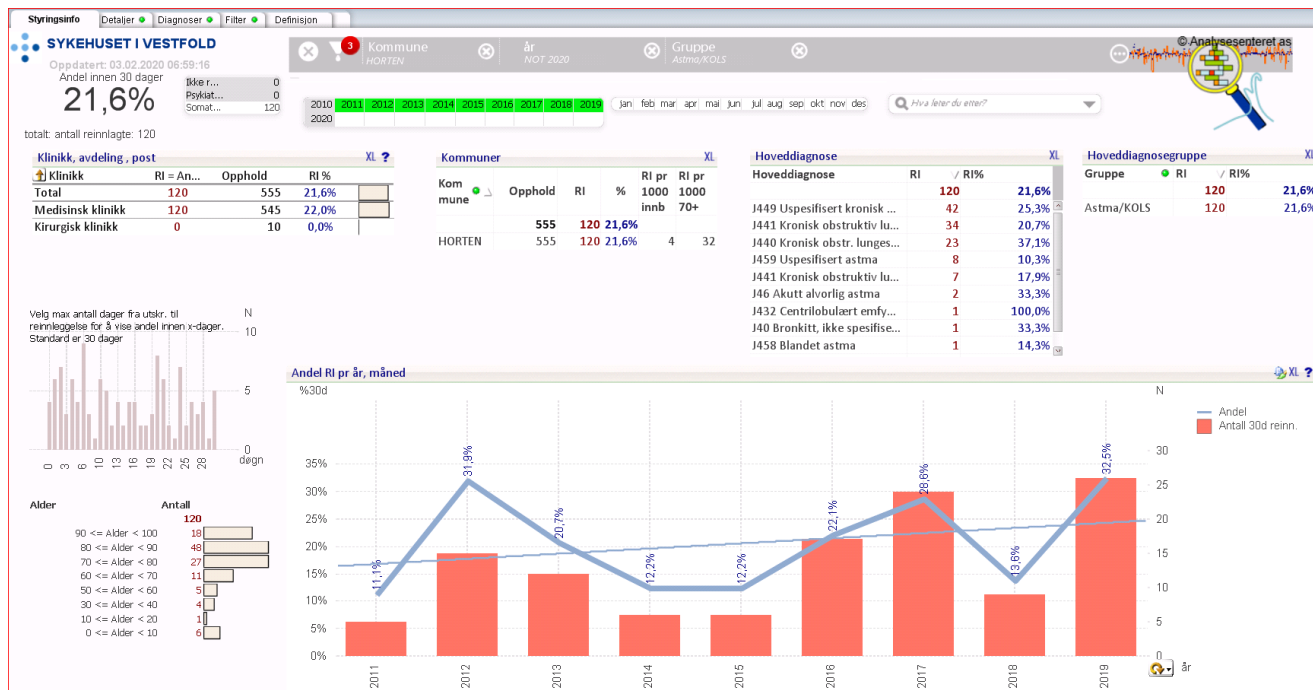
Larvik



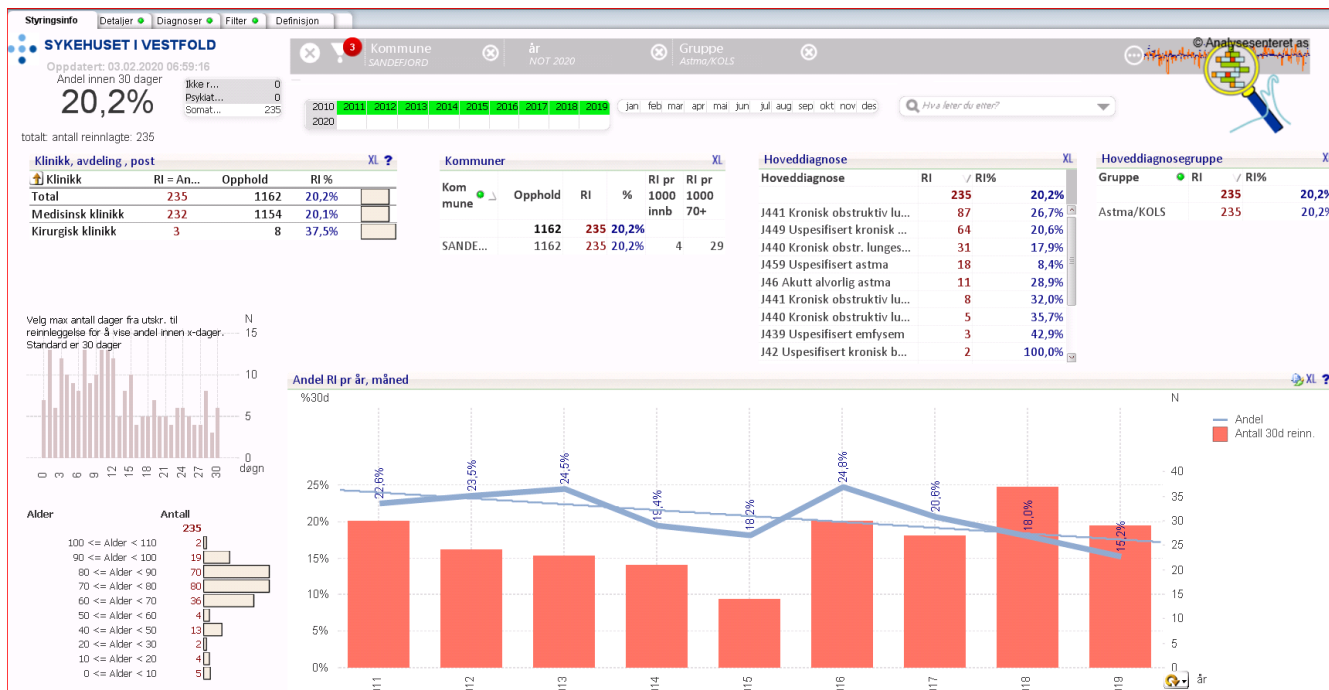
Færder



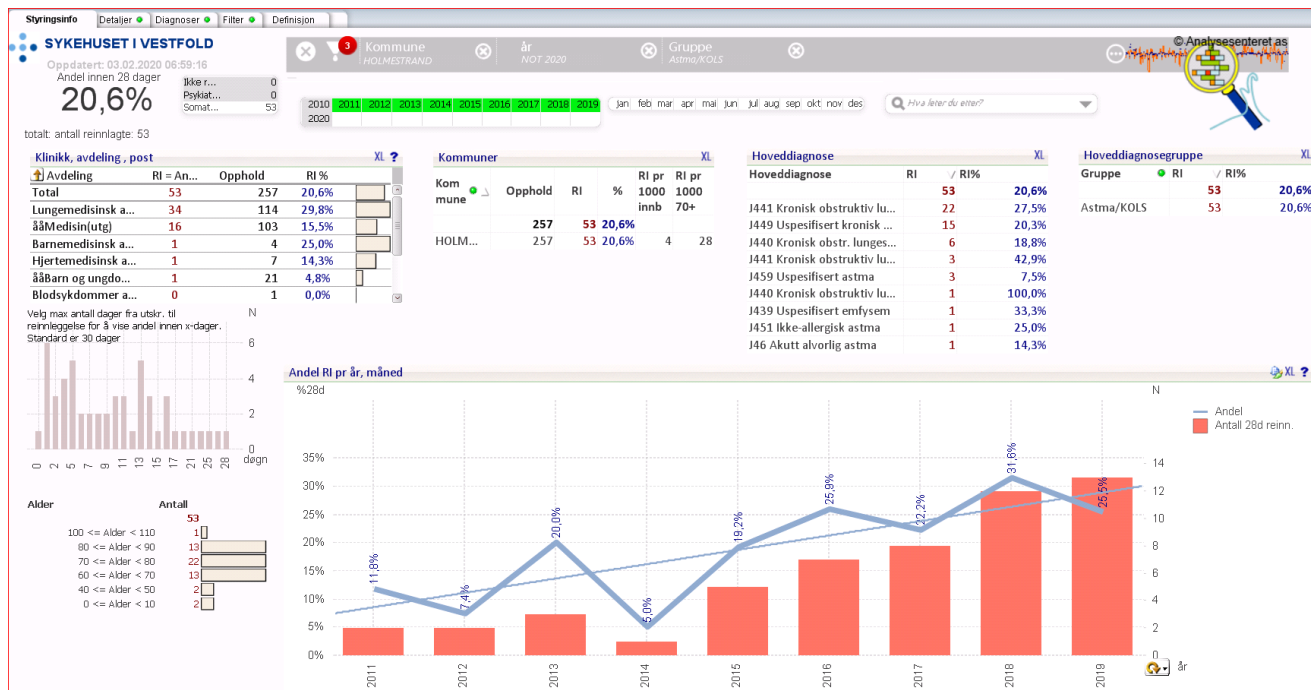
Horten



Sandefjord



Holmestrand





8

Slow down.

Calm down.

Don't worry.

Don't hurry.

Trust the process.

-Alexandra Stoddard-

WWW.LIVELIFEHAPPY.COM

- www.siv.no : alt innhold til KOLS-mappen ligger her

- Produktinfo

Mappe: Ringperm PP jewel Tone 2R blå fra Staples (31,20)

Skilleark: Lyreco (8.96 pr. stk.)



Kontaktinformasjon:

Mail: kols@siv.no

Prosjektleder: Anne.Karima.Lindberg@siv.no

PKO sykepleier Anne Mari Næss Øyen: aoeyen@siv.no