

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: _____

Dato for siste pneumokokkvaksine: _____

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

Eventuell legemiddelbehandling mot kolsforverring

Inhalasjons-
legemidler: _____

Annet: _____

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 _____

Annet: _____

Andre typiske tegn ved forverrelse og egne notater

Hva kan jeg gjøre i tillegg

- Tiltak som ved gul fase
- Kontakt fastlege eller legevakt

Informér legen din ved neste kontroll om antall forverringer og bruk av ekstra legemidler siden sist. Vær oppmerksom på at symptomene kan variere fra person til person. De mest vanlige nevnes her. Lær å kjenne dine symptomer og start behandling tidlig.