

Denne mappen er ditt verktøy for egen oppfølging av helsetilstanden din. Her skal du samle informasjon du får som er viktig for deg og om hva du kan forvente av behandling videre.

Mappen medbringes ved alle legebeseøk og ved sykehusinnleggelse.

Navn _____

Fått diagnose kols (dato): _____

Kols GOLD grad
(grad 1-4 og/ eller A-D, dato): _____

Andre diagnoser: _____

Annen aktuell informasjon: _____

Deltatt på lungerehabilitering _____ dato/sted

Følges opp ved (sett kryss)	Fastlege	Poliklinikk	Dato

Nivå oppfølging sist vurdert: _____

Pårørende (navn/ tlf.nr): _____

Fastlege (navn/ tlf.nr): _____

Legevakt (adresse/ tlf.nr): _____ 116117

Ved akutt behov: **Ring 113**

Hjemmesykepleie (sone/ tlf.nr): _____

Tjenester fra kommunen: _____

Medisinsk tekniske hjelpemidler
(eks. O₂, BIPAP) _____

Koordinerende enhet i kommunen _____

Kontakt andre ressurser (lungeressurs kommunen, friskliv, kommunal poliklinikk, røyksluttkurs etc): _____

Sjekkliste

- Bestill kontrolltime regelmessig hos fastlege minst en gang i året.
- Etter en forverring som har ført til sykehusinnleggelse: Du må selv bestille kontrolltime innen to til fire uker hos din fastlege. Forbered deg til kontrolltiden; skriv ned hva du lurer på eller om du vil snakke med legen om noe.
- Ha alltid med deg oppdatert legemiddelliste (inkludert legemidler du bruker ved behov), og ta den med ved time hos lege/ legevakt/ innleggelse sykehus.
- Ta influensavaksine hvert år, og pneumokokkvaksine hvert tredje til femte år.
- Behandling og mestring av kols innebærer medisinsk behandling, rehabilitering og opplæring i sykdommen. Sammen med fastlege eller annet helsepersonell kan du vurdere behov for henvisninger og se til at du har fått tilstrekkelig opplæring. Bruk listen under som hjelp.

Har jeg:	Dato/ signatur	Status/ vurdering	Dato/ signatur	Status/ vurdering	Dato/ signatur	Status/ vurdering
Nok kunnskap om kols						
Fått opplæring/gjennomgang/ repetisjon i bruk av inhalasjonsmedisiner						
Informasjon/veiledning om røykeslutt						
Informasjon om trening og fysisk aktivitet						
Kartlagt ernæringsstatus						
Hatt samtale om mestring av sykdommen						
Vurdert/henvist til lungerehabilitering						
Fått opplæring i puste-teknikker, hvilestillinger						
Fått opplæring i bruk av "egenbehandlingsplan"						

Nyttige linker med aktuell informasjon finner du på www.siv.no/kols