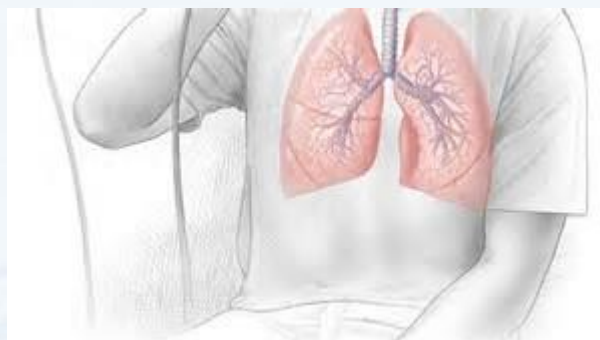


Forebygging av kols, forverring og lindrende behandling.



Kols - kronisk obstruktiv lungesykdom

Solfrid Jakobsen Lunde
Sykepleier og kvalitetsrådgiver
Lungemedisinsk avdeling
2017

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Kronisk obstruktiv lungesykdom (kols)

- Kols er en samlebetegnelse for emfysem, kronisk bronkitt og astmabronkitt
- Passasjen av luft er hindret (obstruksjon) fordi luftrørene er trange.
- Kjennetegn : Lungefunksjon er varig nedsatt som følge av forandringer i luftveiene.
- Kols er en systemisk sykdom

Stadier av kols

Kols diagnostiseres i 4 stadier etter spirometri, alvorlighetsgrad og kjennetegn.

- I. Mild: FEV1: $\geq 80\%$
- II. Moderat: FEV1: mellom 50-80%
- III. Alvorlig: FEV1: mellom 30- 50%
- IV. Svært alvorlig: FEV1: under 30%

I tillegg til FEV1 ser man også på antall forverrelser i løpet av et år, komorbiditet og symptomskjema CAT. Valg av legemidler baseres på dette – inndelt i A,B,C,D.



Symptomer og plager

- Tung pust
- Hoste og slimdannelse
- Piping i brystet, ved anstrengelse og luftveisinfeksjoner.
- Økt hyppighet av luftveisinfeksjoner
- Trett og slapp
- Vekttap og mindre matlyst – i sene stadier av kols
- Psykiske og sosiale plager, nedsatt livskvalitet

Viktig forebygging og behandling i stabil fase av kols

- Røykeslutt
- Infeksjonsforebygging
- Ernæring
- Energisparing
- Aktivitet og trening
- Angst og depresjon
- Undervisning og mestring



Røykeslutt

- Den viktigste behandlingen er å slutte å røyke!
- Fortsatt røyking gjør sykdommen verre!
- Røyk er svært avhengighetsskapende!
- Det viktigste for å slutte er egen motivasjon, vilje og oppfølging av fastlege, familie, andre kjente
- Det finnes kurs, medisiner og nettsider for hjelp.

Infeksjonsforebygging

- God hygiene
- Vaksinerings
- Ekspektorat - slim



Ernæring

- God og næringsrik mat gir mer energi, overskudd, trivsel og bedre helsetilstand!
- Mat som styrker immunforsvaret
- Medisinbruk og ernæring
- Mat som øker slimproduksjon
- OBS underernæring

- **Kosthold rikt på frukt, grønnsaker, fiber og fisk kan beskytte mot for eksempel kols (Helsedirektoratet)**

Energisparing – riktig bruk av ressurser

- Tilrettelegging og arbeidsstillinger
- Hjelpemidler
- Tenk på tempo av aktiviteter
- Prioritering og planlegging
- Riktig pusteteknikk





Trening og aktivitet

Viktig i alle stadier av sykdommen:

- Gir bedre helse; økt muskelstyrke og utholdenhet
- Forbygger benskjørhet og kan lindre smerte
- Blir gladere - påvirker humør og psyke
- Gir bedre: matlyst, søvn, overskudd og energi.
- Bedrer slimmobilisering og bedre oksygenopptak
- Gir sterkere hjerte og økt immunforsvar
- All trening hjelper! Kondisjon og styrke anbefales!

Viktig å finne en treningsform som gir glede og trivsel !




Angst og depresjon

Vanlig med både angst og depresjon ved langtkommen kronisk sykdom.

Hva kan gjøres:

- Viktig med åpenhet om problemer
- Kunne ha noen å prate med – eventuelt profesjonell hjelp
- Pusteøvelser – oppnå mestring
- Beroligende medisiner?



Kunnskap og mestring

Det er viktig å lære pasienten å leve med kronisk sykdom og mestre hverdagen.

- Kunnskap om sykdom og medisiner
- Lærings- og mestringskurs
- Lungerehabilitering
- LHL eller Astma- og allergiforbundet
- Legge om livsstilen? Fokus på alt man kan klare!
Finne håp og glede i hverdagen 😊



Sykepleie ved forverring av kols

Når du kommer til en bruker med kolsforverring:

- Vurder behov for lege, akutthjelp 113 eller annen sykepleierkontakt – hvis behov: RING!
- Observasjoner
 - pust og resp. frekvens, cyanose, hoste, mengde og farge på ekspektorat – slim, feber, slapp, psyke
 - Hjerte- eller lungeproblemer? Like symptomer!
- Rask igangsetting av behandling
- Medikamenter – egenbehandlingsplan?
- Pusteteknikker - anfallsmestring



Lindrende behandling av kols

- Observere symptomer og forverringar av sykdom og gi tiltak ut i fra dette
- Best mulig livskvalitet og lindring
- God kommunikasjon – kjenne pasientens planer og ønsker ved ytterligere forverring.
- Gi medikamentell behandling som lindrer smerter og angst
- Symptomkartlegging, for eksempel ESAS
- Respekt og empati

Pårørende - omsorgsgivere

- Gi informasjon
- Pårørende har mange svar og viktig kunnskap
- Viktig å se de pårørende
- Skjer det noe i familien, påvirkes alle.....



Viktig oppsummering:

- Kjenne til pasientens vanlige tilstand
- Kjenne til symptomer på forverring
- Kjenne til medisiner som kan brukes
- Kjenne til aktuelle tiltak

- **Igangsett tiltak TIDLIG**
- **Kontakt lege eller 113?**

