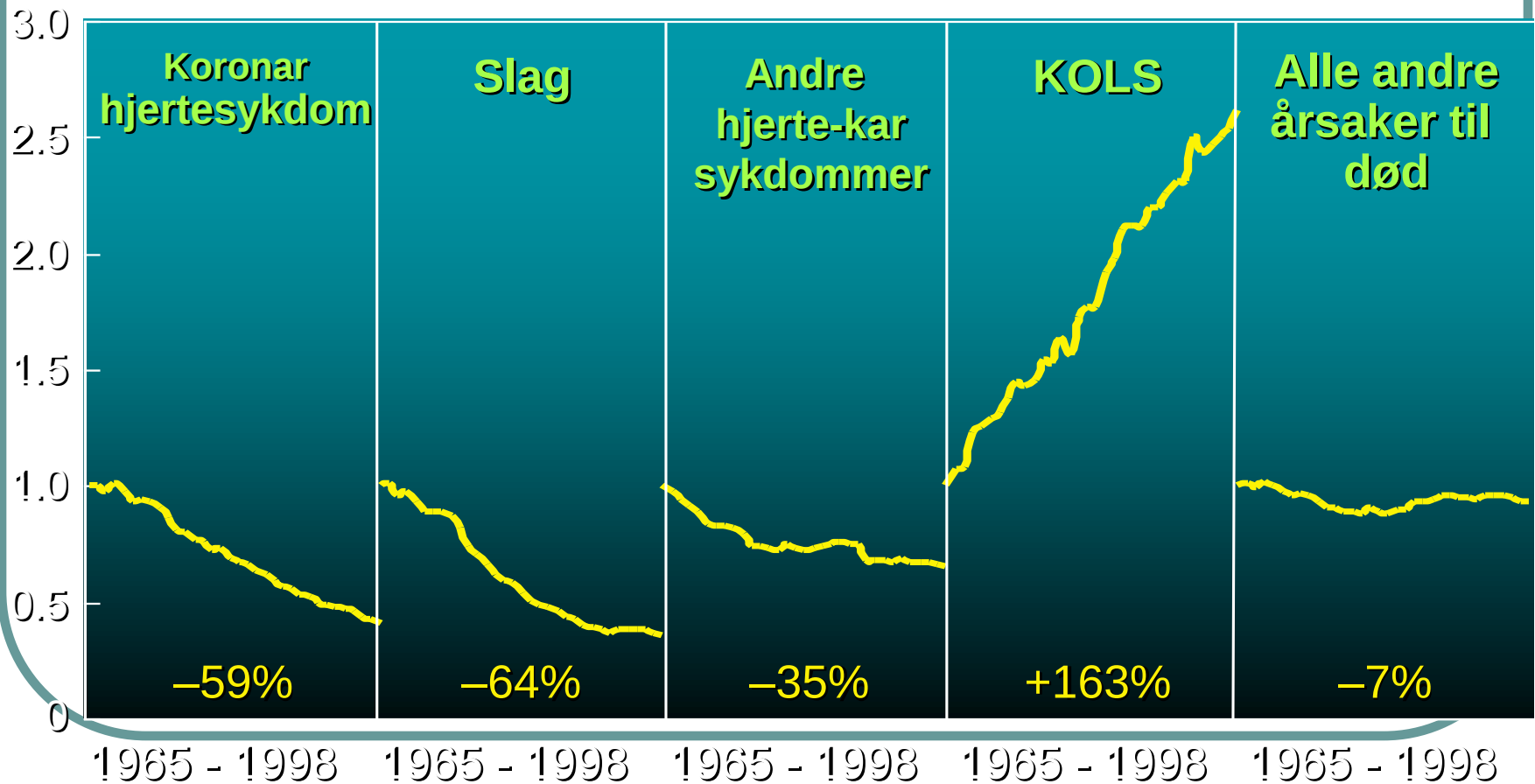


Kols - et økende problem

- 150 000 i Norge, 800 i Ringerike!
 - Men: Halvparten er ikke diagnostisert...
- På verdensbasis:
 - Lungesykdom var dødsårsak nr. 12 i 1990
 - Nå: **Dødsårsak nr. 3** (etter hjerte/kar-sykdommer og kreft)

Prosentvis aldersjusterte dødsrater U.S.A, 1965-1998

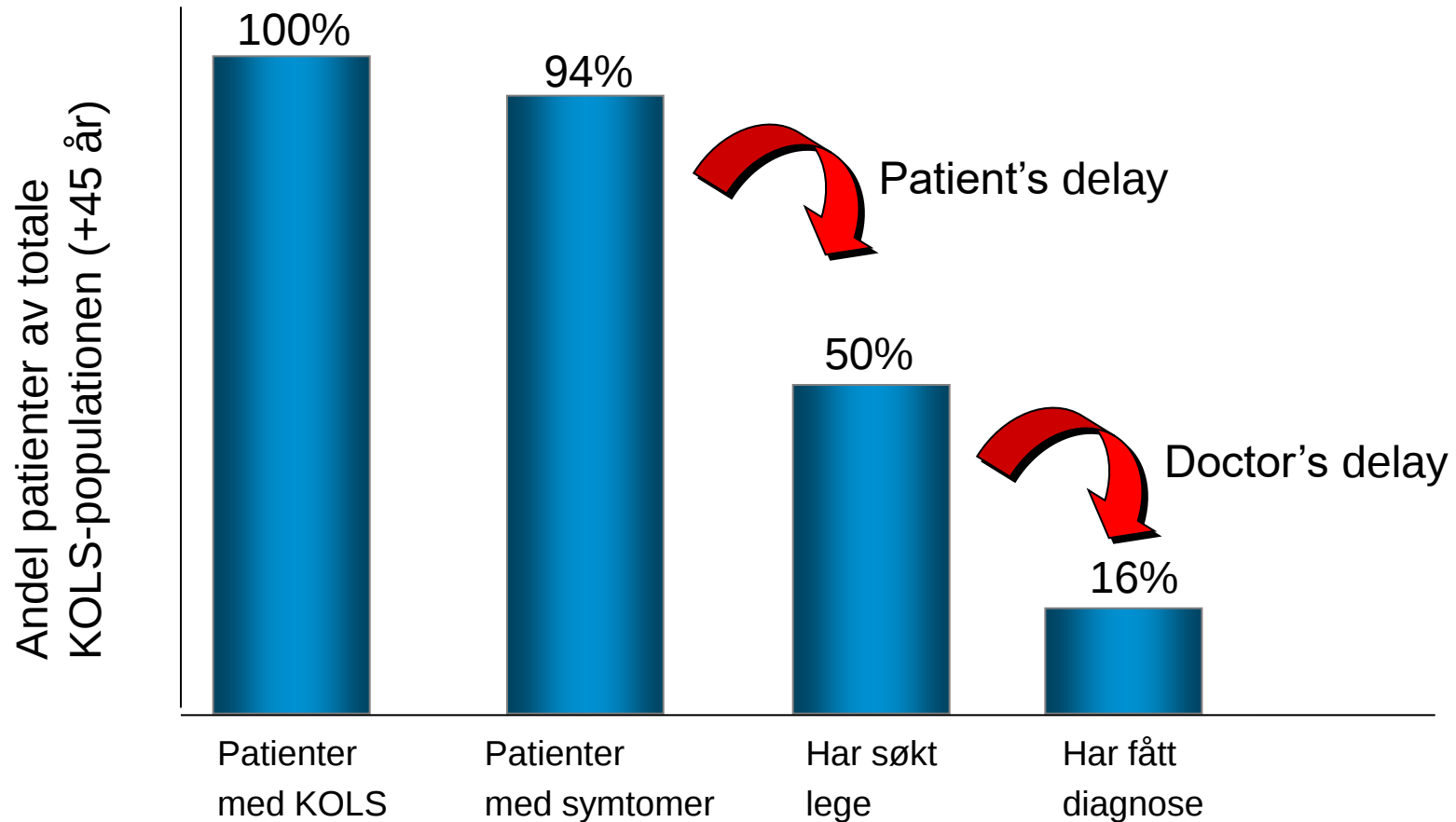
Proportion of 1965 Rate



KOLS

- KOLS er **progressiv** og **ikke-reversibel**, i motsetning til astma
- **Symptomer:**
 - Kronisk hoste
 - Økt slimproduksjon
 - Tungpust :
 - Gradvis økende over tid
 - Konstant (tilstede hver dag)
 - Økende ved anstrengelse
 - Verre ved infeksjoner.

Hvorfor oppdages kols så sent?



Obstruktive lungesykdommer

KOLS

- Årsaker: røyking, røyking, røyking, arv, andre luftveisirritanter (yrke?)
- Diagnosen bør bekreftes ved spirometri
- Behandling:
 - Røykeavvenning
 - Rehabilitering
 - Inhalasjonsmedisiner
 - Oksygen?

BEHANDLINGSMÅL

- Minst mulig symptomer
- Best mulig fysisk kapasitet og livskvalitet
- Unngå sykdomsprogresjon
- Forebygge og behandle komplikasjoner og forverrelser
- Redusere dødeligheten

INHALASJONSMEDISINER

- Reduserer symptomer
 - Reduserer hyppigheten og alvorligheten av forverrelser
 - Gir bedre livskvalitet
 - Bedrer den fysiske kapasiteten
- **Men:** ingen av dagens medisiner har sikkert vist å kunne påvirke **fallet i lungefunksjonen** på sikt.

Egenbehandlingsplan

- Alle dårlige KOLS-pasienter bør ha det
- Viktig å kjenne forskjellen på **åpner-**
medisiner og **forebyggende** medisiner
- Hva man skal gjøre ved økte symptomer

Myndighetene anbefaler:

- Behandlende lege bør følge opp pasienter med kols i stabil fase **minst en gang årlig** og hyppigere ved økende alvorlighetsgrad av sykdommen

Årlig kontroll bør innbefatte

- Spørsmål om symptomer
 - Fylle ut spørreskjema
 - Hatt forverring det siste året?
- Spirometri (endring?)
- Blodtrykk, høyde, vekt
- Gjennomgang av medisinbruk
- Sjekke inhalasjonsteknikk
- Samtale om røykeslutt / trening / kosthold

Kols-forverring («lunge-attakk»)

- Bør unngås!
- Nesten som et hjerteinfarkt for en person med hjerte-kar-sykdom
- Tar lang tid å komme tilbake til utgangspunktet (kanskje aldri?)

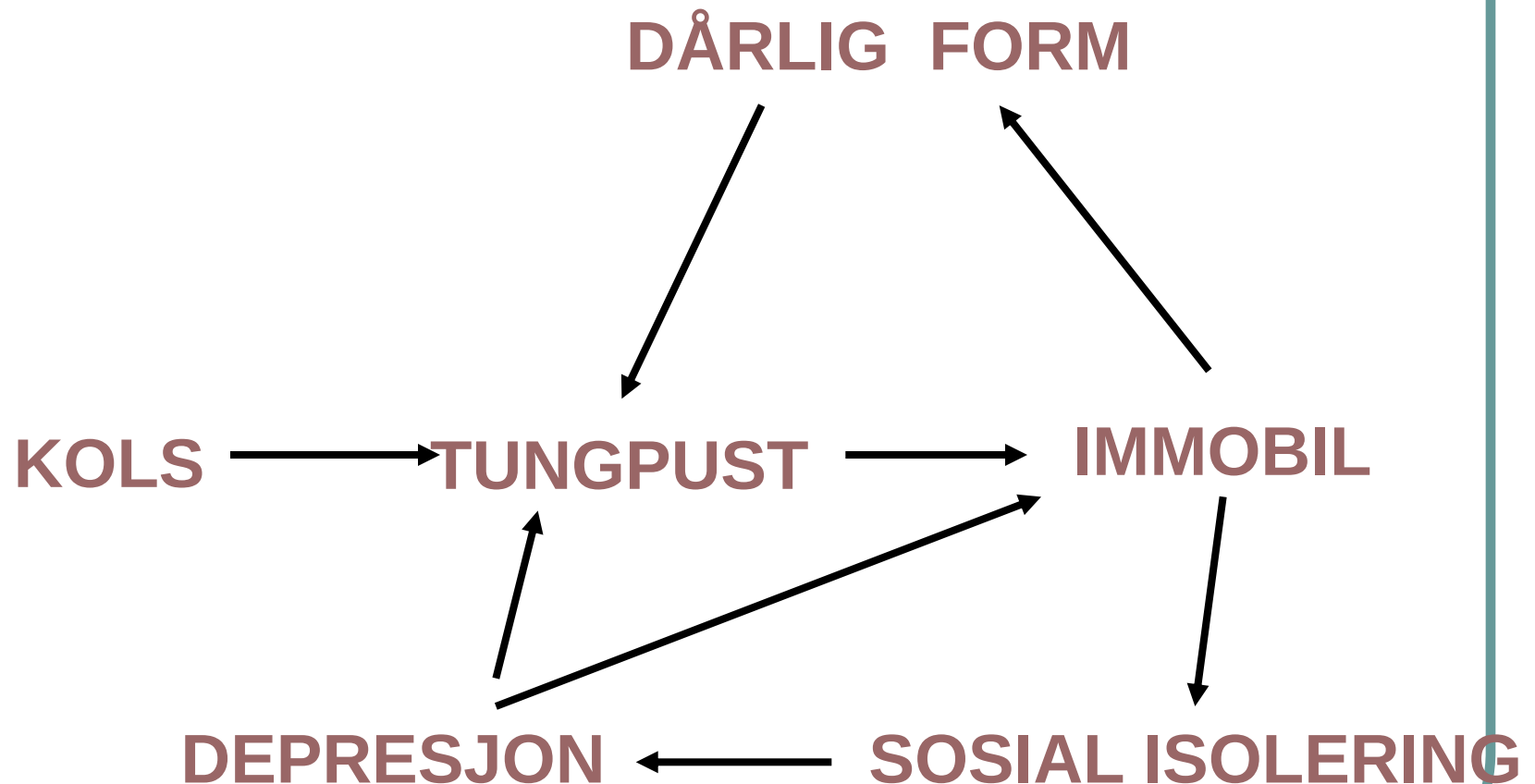
Kols-forverring («lunge-attakk»)

- Økt hoste
- Økt mengde oppspytt
- Mer tungpust
- Viktig å oppsøke lege før det utvikler seg for langt

Behandling ved kols-forverring

- Prednisolon-kur er ofte aktuelt
- Noen kan ha tabletter hjemme og starte behandling på egenhånd (behandlingsplan?)
- Antibiotika er ofte nødvendig (særlig ved feber, gulgrønt oppspytt og CRP > 40)

Fysiske og psykososiale konsekvenser



LUNGEREHABILITERING

- Innbefatter undervisning og trening
- Bedrer den fysiske toleransen og symptomene
- Bedrer livskvaliteten
- Reduserer antall sykehusinnleggelser
- Reduserer angst og depresjon

Rehabilitering – hva finnes?

- Få lokale tilbud i Ringerike
 - Eldretrening med fysioterapeut i Ringerikshallen
 - Frisklivssentralen
 - Fysioterapisenteret har hatt gruppetrening med fysioterapeut, men hun er i permisjon
- Unicare Hokksund
- LHL-sykehuset Gardermoen

Hva øker overlevelsen ved kols?

Hva øker overlevelsen ved kols?



Hva øker overlevelsen ved kols?



Hva øker overlevelsen ved kols?



Tips - røykeslutt

- Sett en røykesluttdato
- Medikamentell behandling?
- Informere venner / kolleger
- Fjerne røyksaker
- Les skriftlige råd / brosjyrer
- Bruk Slutta-appen

Andre praktiske tips

- Vær varsom med kaffe
- Unngå alkohol og risikosituasjoner de første ukene
- Alliér deg gjerne med en venn / partner
- Gi deg selv belønninger
- Søk hjelp på Frisklivssentralen

Hvordan takle røyksug?

- Kort varighet (3-5 min.)
- Pastiller kan hjelpe (mentol, peppermynte, Fishermans Friend)
- Puss tennene
- Gå ut eller trekk frisk luft fra et vindu
- Nikotin-tyggegummi?

A black and white penguin, likely a booby, is sitting on a sandy ground with some dry leaves and twigs. The penguin has a black head and neck, a white chest, and black wings. It has distinctive pink rings around its eyes. The text "Noen spørsmål?" is overlaid in pink on the penguin's chest.

Noen spørsmål?