|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stadie** | **CAT** | **Tilstand** | **Forslag til handling** | **Medicin** |
|  | Påvirket som jeg plejer | Dagene varierer, men de fleste dage er gode.Åndenød ved fysisk aktivitet.Let hosteKan udføre de ting du plejer. | Overvej rygestop hvis du ryger. Brug Stoplinien 80313131, eller rådfør dig med din læge.Få den årlige influenza-/Covid-vaccination, samt vaccination for lungebetændelse hvert 5. år.Overvej om du kan have glæde af deltagelse i lungekor, lungetræning eller lungeforeningen.Lav daglig træning og gå en tur | Tag den faste inhalationsmedicin.Brug din behovsmedicin evt før aktivitet. |
|  | Mere påvirket end jeg plejer | Får hurtigere åndenød end du plejer.Hoster mere, evt med mere slim.Brug for flere pauser ved aktiviteter.Lavere energiniveau. | Lav fortsat dine daglige aktiviteter og træning men læg evt pauser ind.Er du generet af slim, brug PEP-fløjten og ”stød-teknik” x 3 dagligt.Brug evt slimløsnende middel (håndkøb) og drik evt danskvand.Hold øje med om slim skifter farve til grønligt – kontakt da læge.Vær opmærksom på at få nok at spise og drikke – vær særligt opmærksom på protein.Ved behov kan tages kontakt til TeleKOL  | Tag den faste inhalationsmedicin.Tag behovsmedicin ved behov og før aktivitet.  |
|  | Meget mere påvirket end jeg plejer | Åndenød ved tale eller i hvile.Hoster meget med slimMeget træt og uden energiLungesymptomer forstyrrer nattesøvn.(Tendens til) angst--------------------------------------**Blåfarvning af læber/negle** | Lav vejrtrækningsøvelser med fløjtemund, og brug PEP-fløjten x 4 dagligt.Lave udspændings-/smidighedsøvelser for brystkassen.Vigtigt at komme ud af sengen, og sidde i en stol, men find gode hvilestillinger.Lav fortsat nogle af dine øvelser, og/eller kom ud og få lidt frisk luft.Ved behov kan tages kontakt til TeleKOLEr dit slim grønt - har du feber, kontaktes læge.Kontakt egen læge, vagtlæge, 1-1-2 ved akut forværring.**Blåfarvning af læber/negle** Find god hvilestilling – Brug ”fløjtemund” **Ring 1-1-2** | Tag den faste inhalationsmedicin.Tag behovsmedicin ved behov og før aktivitet. Vent 15 min. Mellem hver inhalation.Tag ikke flere inhalationer hvis du får hjertebanken eller ryster meget på hænderne. |