|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stadie** | **CAT** | **Tilstand** | **Forslag til handling** | **Medicin** |
|  | Påvirket  som jeg  plejer | Dagene varierer, men de fleste dage er gode.  Åndenød ved fysisk aktivitet.  Let hoste  Kan 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 slim  Meget træt og uden energi  Lungesymptomer 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 TeleKOL  Er 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. |