

KOL – Fysioterapeuter i närsjukvården

Hitta i dokumentet

[Syfte](#)
[Målgrupp](#)
[Nydiagnostiserad KOL](#)
[Uppföljning efter KOL-exacerbation](#)
[Vid misstanke om KOL-progress](#)
[6-minuters gångtest](#)
[Motståndsandning](#)

[PEP](#)
[Bruksanvisning OpenUpFlow](#)
[Huffing](#)
[Tidsaspekt](#)
[Länkar](#)
[Ny vårdriktlinje](#)

Syfte

Att alla patienter med KOL inom närsjukvården erbjuds en jämlik, effektiv, och god vård i hela Region Halland samt en möjlighet att förbättra omhändertagandet och följsamhet gällande behandling och egenvård av patienterna.

Målgrupp

Rutinen riktar sig till fysioterapeuter som arbetar inom närsjukvården och möter patienter med diagnosen KOL som ofta besvärar av dyspné, sänkt fysisk kapacitet och livskvalitet.

Nydiagnostiserad KOL

- Mäta/bedöma fysisk kapacitet genom 6-minuters gångtest.
Patientutbildning kring diagnos, egenvård och livsstil samt lämna ut broschyren: [Aktiv vid KOL](#)
- Bedöma och prova ut lämpligt andningshjälpmedel för att komma i gång med motståndsandning och slemmobiliserande tekniker i syfte att minska risken för exacerbationer.
- Handlingsstrategier vid dyspné.
- Erbjud stöttning och att komma igång med lämplig fysisk aktivitet utifrån patientens nuvarande status i syfte att bibehålla/öka den fysiska funktionsförmågan. [Terapirekommendationer Halland Fysisk aktivitet Kroniskt obstruktiv lungsjukdom \(KOL\) | eFyss](#)
- Överväg remiss till arbetsterapeut vid behov av lämpliga hjälpmedel för att underlätta patientens vardag och självständighet eller behov av strategier för energibesparing.

Uppföljning efter KOL-exacerbation

- Mäta/bedöma fysisk kapacitet genom 6-minuters gångtest inom 6 veckor efter exacerbation.
- Erbjud individuellt anpassat träningsprogram samt ledarledd träning.
- Bedöma och prova ut lämpligt andningshjälpmedel för att komma igång med motståndsandning och slemmobiliserande tekniker i syfte att minska risken för framtida exacerbationer.
- Om patienten har andningshjälpmedel sedan tidigare, se över teknik och utförande för optimering av behandling.

- Överväg remiss till arbetsterapeut vid behov av lämpliga hjälpmedel för att underlätta patientens vardag och självständighet eller behov av strategier för energibesparing.

Vid misstanke om KOL-progress

- Mäta/bedöma 6-minuters gångtest. Vid misstanke om KOL-progress finns klinisk relevans för försämring vid en minskning på >30 meter.
- Andningsteknikträning
- Andningsstrategier vid exacerbation
- Fördelar med fysisk träning/fysisk aktivitet
- Handlingsstrategier vid dyspné
- Överväg remiss till arbetsterapeut för energibesparande arbetssätt och hantering av vardagsaktiviteter.

6-minuters gångtest

- Luftvägsregistrets protokoll bör användas vid utförande [Protokoll för 6-minuters gångtest med fokus på kronisk lungsjukdom](#)
[Tolkning av resultat 6-min gångtest](#)
- Utrustning: tidtagarur, pulsoximeter med finger/öronprob, blodtrycksmanschett, stol.
- Uppmätt 30 meters gångsträcka (minst 20 meter).
- Patient ges instruktion om att gå så långt som möjligt i sin självvalda hastighet, pauser är tillåtet, men skall noteras i protokollet. Gånghjälpmedel får användas. Vårdpersonal bör ej påverka patientens gånghastighet.
- Instruktionsfilm för 6-minuters gångtest [6-minuters gångtest \(kolwebben.se\)](#)
- Indikation för att avbryta test:
 - SpO2 <80%. Kan återupptas om SpO2 >85%.
 - Bröstmärta, icke hanterbar dyspné, kramp i benen, vinglighet, kraftiga svettningar, eller om patienten plötsligt tappar färg.
- Kontraindikationer, påverkan på andning/cirkulation:
 - SpO2 i vila <85%
- En gångsträcka på under 350 meter är en indikation på att insatser för att öka den fysiska kapaciteten och aktivitetsnivån behövs. Dock viktigt med individuell bedömning.

Motståndsandning

Syftet med motståndsandning är att rekrytera avstängda luftvägar, mobilisera slem, minska dyspné och kontrollera hosta.

PEP

- Positive Expiratory Pressure (PEP) används för att optimera ventilering av lungor, eliminera sekret och minska andningsarbetet. [Andningsbefrämjande tekniker - Vårdhandboken](#)
- Beroende på syfte kan träning med fördel kombineras med inhalationer ex bronkvidgande alt slemlösningsmedel för att optimera behandling.
- Ex på andningshjälpmedel: OpenUp-flow, PEP-aid, BA-tube (via apotek), PEP/RMT-set, PEP-flöjt (inom slutenvården, kasseras efter en vecka)
- Region Halland har gjort en upphandling av OpenUp Flow. Beställs via Websesam artikelnummer 615237

Bruksanvisning OpenUpFlow

- Slut läpparna tätt runt munstycket med den stora öppningen. Munstycket placerad med fördel mellan tänderna.
- Dra in luft genom näsan.
- Håll för två, ett eller inget hål för att få olika motstånd i din OpenUp Flow. Välj de alternativ som passar bäst i förhållande till hur du upplever din lungkapacitet, alternativt enligt den rekommendation som din vårdgivare angivit.
- Andas sakta ut genom din OpenUp Flow och repetera 8 - 10 gånger. Om svårighet att dra in luft genom näsan, andas in via munnen, dock inte genom din OpenUp Flow.
- [Medicininstruktioner - OpenUp Flow](#)

Så här sköter du in OpenUp Flow:

- Skölj din OpenUp Flow i vatten efter varje användning.
- Diska dagligen, det fungerar bra i diskmaskin, tål kokning.

Huffing

- Forcerad utandning med en öppen epiglottis där patienten stöter ut luften med öppen, rund mun, som att imma på en spegel eller sucka djupt.
- Utandning kan göras från olika lungvolymmer dvs med olika mycket luft i lungorna. Genom att andas ut olika långt, flyttas slemmet från olika delar av lungan.
- Mindre energiåtgång jämfört med hosta.
- Mindre belastande för bäckenbotten jämfört med hosta.

Tidsaspekt

Tidsbeställd mottagning 1,3h/vecka per 1000 listade patienter (utifrån högst prioriterade åtgärder enligt Socialstyrelsen).

Länkar

- [Personcentrerat sammanhållet vårdförlopp KOL](#)
- [Nationella riktlinjer för vård vid astma och kroniskt obstruktiv lungsjukdom \(KOL\) - Socialstyrelsen](#)
- [Kroniskt obstruktiv lungsjukdom \(KOL\), behandlingsrekommendation, Läkemedelsverket](#)
- [Terapirekommendationer KOL Halland \(regionhalland.se\)](#)
- [KOLwebben](#)
- [Aktiv med KOL | HjärtLung](#)
- [Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling | Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling \(fyss.se\)](#)
- [Fysioterapeuterna](#)
- [Luftvägsregistret \(registercentrum.se\)](#)
- [KOL – kroniskt obstruktiv lungsjukdom - 1177 Vårdguiden](#)

Uppdaterat från föregående version

Ny vårdriktlinje.