



IT-patientstøtte Helbredsprofilen.dk



Anne Dalhoff Pedersen
RN, MPH

3.December 2013

REGION
SJÆLLAND 
- vi er til for dig

Forside

Min side

Viden og erfaring

Livsstil

OM OS

Tag kontrol over dit helbred - også under længerevarende sygdom

Følg dit helbred på Helbredsprofilen. Noter din vægt, blodtryk eller blodsukker og følg udviklingen over tid.

Du bliver bevidst om sammenhængen mellem livsstil og helbred, så du kan tage kontrollen. Få overblik for din egen skyld, og del din udvikling med lægen og sygehuset.

OPRET DIG HER

[Hvorfor Helbredsprofilen?](#)
[Læs mere >](#)



Livet med KOL

Find nyttig viden og erfaringer fra KOL-ramte og deres pårørende.

[Viden og erfaring](#)

Livet med KOL

• [Viden og erfaring - for dig med KOL](#)

Find nyttig viden og erfaringer fra KOL-ramte, deres pårørende og relevante fagfolk

- **Helbredsprofilen generelt**
 - Hvad har vi nu og i den nærmeste fremtid
 - **Opbygning og pædagogiske overvejelser**
 - **Kort overblik over Viden og Erfaring**
 - **Træningsværktøj til hjemmetræning**
-

Helbredsprofilen.dk



Selvtest – WHO 5 trivselstest, helbredsplanen mm



Selvmonitorering af
BT, vægt og temperatur

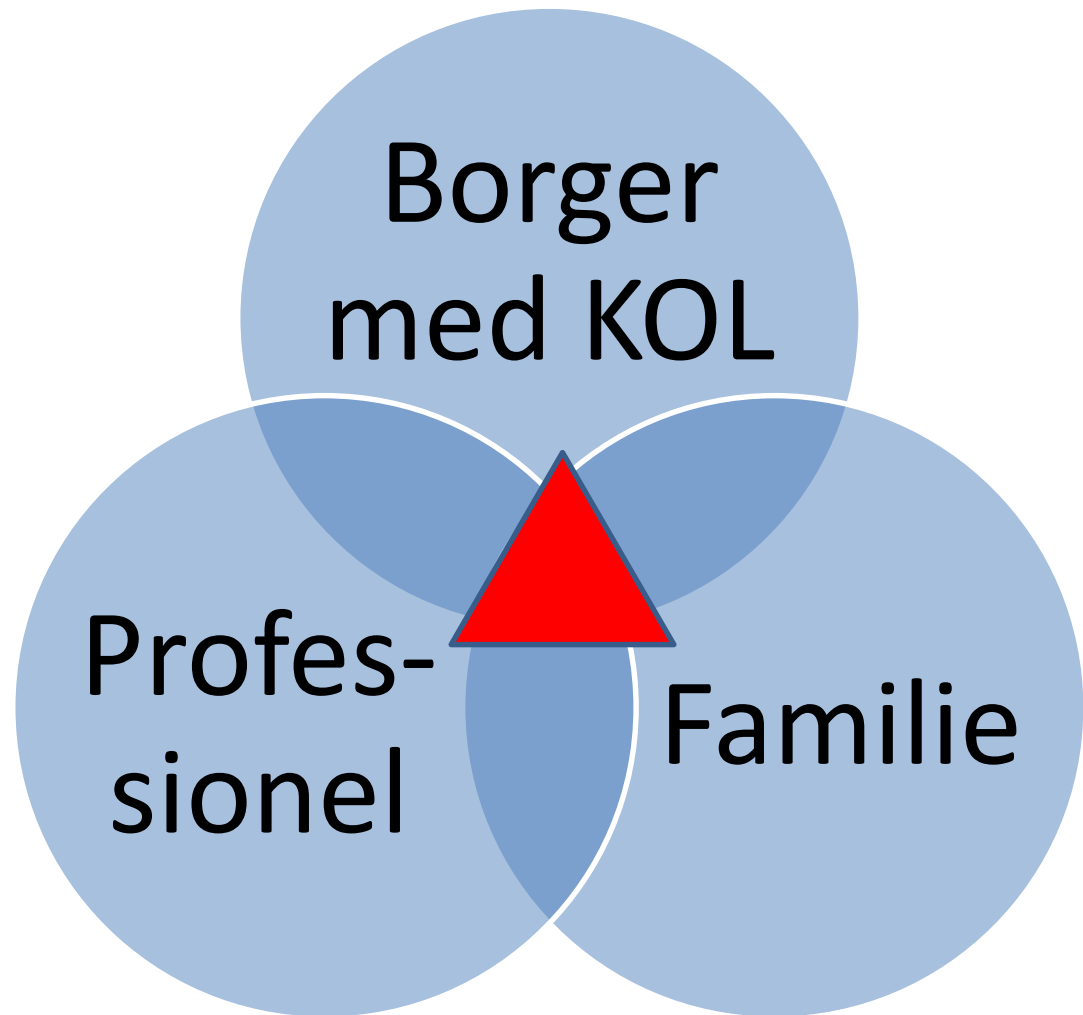


Viden og erfaring – KOL
-Hjertesygdom - hjertesvigt
Plan for 2014 del 1
ortopædkirurgi



Pædagogiske overvejelser

- Den der er syg
- Den/ de pårørende, familie, venner og andre tæt på
- De sundheds - professionelle



- **Styrke borgerens muligheder for at tage vare på eget helbred**
 - **Data indsamling**
 - **Vejledning**
 - **Dialog,-**
- **Hvad betyder mine data?**
- **Hvad kan de bruges til?**
- **Hvem kan bruge dem**



- **Støtte den pårørende**
 - Give værktøjer til den gode støtte
 - At passe på sig selv som pårørende i et langvarigt forløb
 - **Læringsværktøj i kommunerne**
 - Hvordan passer jeg bedst
 - **Fælles platform for overgangen mellem sygehus, kommune og almen praksis**
-

- **Jeg har det ikke så godt, kan jeg have KOL?**
 - Hvordan stilles diagnosen?
 - Hvordan forbereder jeg mig til konsultationen hos lægen
 - **Jeg har lige fået at vide at jeg har KOL?**
 - Hvordan får jeg det bedre?
 - Hvad skal jeg tage hensyn til i hverdagen
 - Jeg er bekymret for fremtiden, hvad har andre tænkt og gjort ved det?
-

- **Jeg har haft KOL længe, kan jeg selv gøre mere for at få det bedre?**
 - Direkte til handlingsorienteret værktøjer og viden
- **Jeg bor sammen med en person med KOL, hvordan støtter jeg bedst?**
 - Hvilke hensyn skal der tages i hjemmet?
 - Hvordan passer jeg på mig selv ?

Sundhedsprofessionelle under uddannelse

- **Diagnose, har du KOL?**
- **Forberedelse til lægebesøg, sygeplejekonsultation**
 - Brug af værktøjer på Helbredsprofilen
- **Jeg har KOL**
 - Symptomer
 - Forværring
 - Palliation
- **Medicinskbehandling**
- **Ikke medicinsk behandling/ træning**
- **Hvorfor har jeg KOL**
 - **Årsager – herunder arbejdsmedicinsk udredning**

Forside

Min side

Viden og erfaring

Livsstil

KOL



TEMA OM

At klare hverdagen ▶

Åndenød ▶

Medicin ▶

Træning ▶

Mad og Appetit ▶

Arbejdslivet ▶



VIDEN OM

Hvad er KOL?

De første spørgsmål

KOL og rygning

Hjælpemidler

Da Stig fik diagnosen

KOL OG RYGNING

9 ud af 10 tilfælde af KOL opstår som følge af rygning. Har man udviklet KOL, kan det tabte lungevæv ikke gendannes, men et rygestop kan faktisk hjælpe til at bremse sygdommens udvikling og forhindre yderligere hurtige tab af lungefunktion.

Herunder kan du læse mere om gevinsterne ved et rygestop og se, hvordan dine lungers funktion positivt påvirkes gennem livet, hvis du stopper.

Du kan også høre lægen fortælle om tobaksrøgs indvirkning på lungerne og finde gode links rygestop.

VED RYGESTOP

SE LÆGEN

HJÆLP TIL RYGESTOP

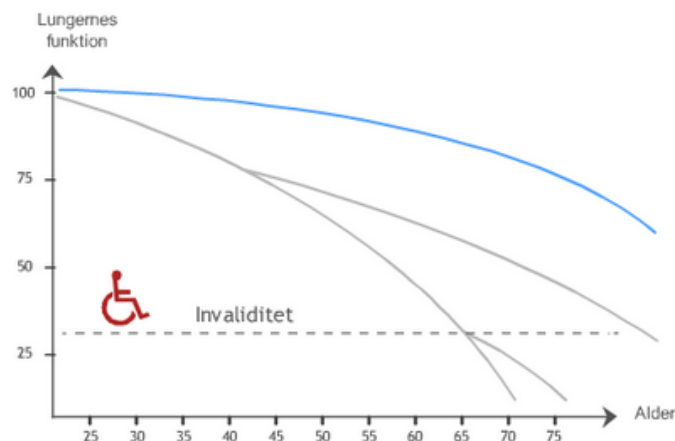
livslang ryger

rygestop ved 65 år

rygestop ved 45 år

livslang ikke-ryger

Her kan du se, hvordan lungernes funktion udvikles, hvis der ryges hele livet.



GENVEJE TIL "MIN SIDE"

 Min KOL lige nu

 Træning

 Slimskema

"Min side" har personlige værktøjer til dig med en længerevarende sygdom

 SE FILMEN



LINKS TIL ANDRE SIDER

Snak om KOL

Netværket for patienter med KOL og pårørende

Lungeforeningen

Her kan du få støtte og hjælp til et godt liv med KOL



VIDSTE DU AT

...tobaksforurenet luft forværrer symptomerne for personer der har KOL?

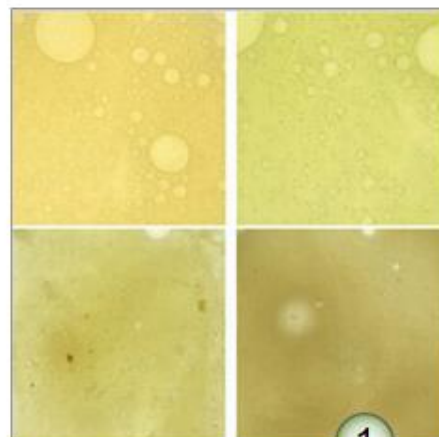
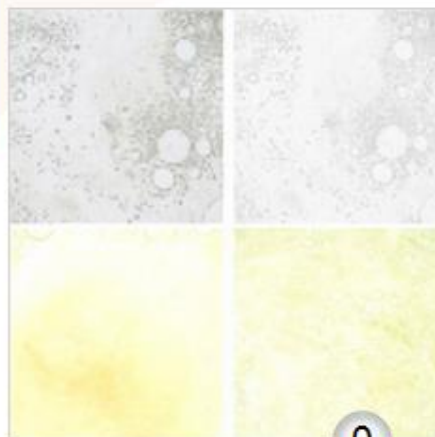
- **Værktøjer på Helbredsprofilen**
 - CAT skema – ”Min KOL i dag”
 - ”slimskema”
 - Temperaturkurver
 - Vægt
- **Dagbog/ kalender – huske funktioner**
 - Standard på helbredsprofilen.dk
- **Links**

Slim /opspyt skala

Farve på slim

Farven på dit slim eller opspyt fortæller om du har brug for antibiotika eller ej. Er der en forværring på vej?

Klik på den farve der matcher bedst og få et vejledende råd



AFSLUT

Helbredsprofilen

Helbredsprofilen er fortsat under udvikling

med nye værktøjer, viden og muligheder for dig med længerevarende sygdom – og på sigt også dine pårørende.

Slim /opspyt skala

HELBREDS profilen.dk

FORSIDE

Søg på siden

LOG PÅ med NEM ID

Forside

Min side

Viden og erfaring

Livsstil

TILFØJ MÅLING

HELBREDSTEST

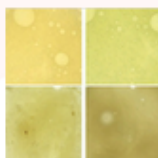
SE HISTORIK

KALENDER

PROFIL

Vurdering af slim / opspyt

D. 25/10/2013



Dit slim er mørkt

Du bør tage antibiotika, fordi mørkt slim oftest tyder på bakterier.

Vær opmærksom på:

Om farven bliver mere grøn om mængden af slim tager til.

Hvis dét sker, eller du har feber, så er det et tegn på en forværring i KOL. Du bør kontakte din læge som kan hjælpe med behandling.

[Gå tilbage til Helbredstest](#)

Helbredsprofilen

Helbredsprofilen er fortsat under udvikling

med nye værktøjer, viden og muligheder for dig med længerevarende sygdom – og på sigt også dine pårørende.

Emner valgt af de syge via fokusgrupper

- **Træning**
 - **Det jeg spiser og drikker**
 - **Lovgivning og socialrådgivning**
 - **Mental trivsel**
 - [herunder relationer, ensomhed og sexliv](#)
 - **Sygdomsprestige og social stigmatisering**
 - For den syge og for den pårørende
 - **Apoteket som samarbejdspartner**
-

Temaer om KOL

- At klare hverdagen
- Åndenød
- Medicin
- Træning
- Mad og appetit
- Arbejdslivet
- Hjælpemidler

REGION
SJÆLLAND
- vi er til for dig

HELBREDS profilen.dk

FORSIDE AAA Søg på siden LOG PÅ med NEM ID

Forside Min side Viden og erfaring Livsstil

KOL

TEMA OM

At klare hverdagen ▼

Sociale ydelser og kronisk sygdom

Gode råd

Det som ingen taler om

Åndenød ▶

Medicin ▶

Træning ▶

Mad og Appetit ▶

Arbejdslivet ▶

VIDEN OM

Hvad er KOL?

De første spørgsmål

KOL og rygning

Hjælpemidler

Da Stig fik diagnosen

AT KLARE HVERDAGEN

Det som ingen taler om

Der er også hjælp at hente til de svære ting.

Mange mennesker med KOL kender til oplevelsen af, at bestemte emner er blevet svære at forholde sig til og at snakke om. Det kan være hvordan man får hjælp til det nødvendige, den pårørendes rolle, sexlivet, døden og tiden før døden.

Der er heldigvis hjælp at hente, når det gælder om at leve så godt som muligt med begrænsninger, hvoraf mange også kan nedbrydes med den rette hjælp. Det finder du viden om og inspiration til med små film, tekster og links her på siden.

Et godt råd fra socialrådgiveren: Stil krav ▼

Tanker om skyldfølelse ▼

Fagfolk om skyldfølelse ▼

Ærlige tanker om KOL og sex ▼

Lægen om KOL og sex ▲

HELBREDS profilen.dk

Lægen fortæller om sex og KOL

04:32

Palliation - lindring og forebyggelse ▼

GENVEJ TIL "MIN SIDE"

Min KOL lige nu

Træning

Slimschema

"Min side" har personlige værktøjer til dig med en længerevarende sygdom

SE FILMEN

LINKS TIL ANDRE SIDER

Snak om KOL

Netværket for patienter med KOL og pårørende

Lungeforeningen

Her kan du få støtte og hjælp til et godt liv med KOL

VIDSTE DU AT

...at åbenhed om sygdom skaber forståelse og accept af, at du er syg?

Hvem fortæller historien

- Borgeren – andre der lever KOL om den samme problemstilling i et andet liv –
- **Familien – ægtefælle, børn, børnebørn m.fl fortæller hvordan problemstillingen opleves af andre pårørende**
- **Eksperten – med udgangspunkt i fortællingen. - læge, sygeplejerske, diætist, fysioterapeut, socialrådgiver m.fl forklarer problematikken og angiver en mulig løsning**

The screenshot shows the HELBREDS profilen.dk website. At the top, there's a navigation bar with 'Forside', 'Min side', 'Viden og erfaring', and 'Livsstil'. Below this, a 'KOL' section is highlighted. The main content area features a video player titled 'AT KLARE HVERDAGEN' with the subtitle 'Lær at leve med sygdommen'. The video is about 6 minutes and 2 seconds long. To the right of the video, there's a 'GENVEJ TIL "MIN SIDE"' section with links to 'Min KOL lige nu', 'Træning', and 'Stilmåske'. Below that, a 'FRA ANDRE TEMAER' section lists 'Mad og appetit', 'Protein, KOL og livskvalitet', and 'VIDSTE DU AT' with a link to '...Jo før man bliver undersøgt for KOL, desto før kan man begrænse udviklingen i sygdommen?'. At the bottom, there's a 'Borgere fortæller' section with three video thumbnails. The first thumbnail shows a woman and is titled 'Birthe og livet med KOL'. The second thumbnail shows a group of people and is titled 'En lang række af do...'. The third thumbnail shows a group of people and is titled 'Der findes ingen formel...'. Each thumbnail has a 'SE FILMEN' button.

Min side

Viden

Om os

ASTMA DIABETES HJERTEKARSYGDOMME

KOL



DE FØRSTE SPØRGSMÅL

Velkommen

Hvad er KOL ?

Har du symptomer ?

Et besøg hos lægen

Hjælpe midler

Mød Stig og Birthe



TEMAER OM KOL

Livet med KOL ▶

Åndenød ▶

Medicin ▶

Træning ▼

Luft i lungerne – og glæde i livet.

Inden du går igang med træningen

7 øvelser til at komme igang med nu og her

Mad og appetit ▶

Arbejdslivet ▶

TEMA - TRÆNING

Luft i lungerne - og glæde i livet.

At røre sig er sundt for alle. Men mennesker med en KOL sygdom har specielt stor gavn af daglig motion og træning. Når du styrker dine muskler i brystkassen, bliver det nemmere for dig at styre dit åndedræt. Og når du forbedrer din kondition, bliver kroppen bedre istand til at modvirke infektioner i lungerne.

I temaet "TRÆNING" fortæller mennesker med KOL tæt inde på livet om, hvordan træning gør en forskel i dagligdagen. Og så finder du 7 videoøvelser, som du kan bruge til at indlede din træning allerede i dag.



Borger



"...nogle gange bliver

Familie



"...nogle gange bliver

Fagfolk



"...nogle gange bliver



FRA ANDRE TEMAER



MAD



Mad, træning - og KOL



ÅNDENØD



Mad, træning - og KOL



Mad, træning - og KOL



VIDSTE DU AT...

...din kat kan få KOL af passiv rygning.



LINKS TIL ANDRE SIDER

Lunge.dk

Danmarks Lungeforening med masser af yderligere viden.

Patienthåndbogen.dk

Yderligere viden og gode råd om KOL.



GENVEJE TIL "MIN SIDE"

TEMA OM

At klare hverdagen ▶

Åndenød ▶

Medicin ▶

Træning ▼

7 øvelser her og nu

Træning er din vej frem

Ved inkontinens og
knogleskørhed

Mad og Appetit

Arbejdslivet ▶

VIDEN OM

Hvad er KOL?

De første spørgsmål

KOL og rygning

Hjælpemidler

Da Stig fik diagnosen

TRÆNING

7 øvelser nu og her

Bevægelse har en stor betydning for dit helbred. Brug de 7 introduktionsøvelser nedenfor til at komme hurtigt i gang med målrettede øvelser for dig med KOL.

Med en oprettet profil på "Min side" kan du tilpasse et detaljeret træningsprogram under [Træning](#). Her finder du øvelser. Hvis du udfører øvelserne og herefter svarer på, hvor godt øvelserne passer dig, så tilpasser programmet dine øvelser til næste gang.

[Konditionsøvelse, som styrker lunger, hjerte, muskler og led](#) ▼

[Benøvelse, som styrker muskler i dine lår og baller](#) ▼

[Bækkenøvelse, som styrker muskler i dine baglår og baller](#) ▼

[Armøvelse 1 styrker strækkemusklene i armene](#) ▼

[Armøvelse 2 styrker bøjemusklene i armene](#) ▼

[Maveøvelse, som styrker mavemusklene](#) ▼

[Rygøvelse for musklerne i ryggen](#) ▼

Hvorfor bevæge mig, når jeg får åndenød af det?

Har du KOL, kan åndenød let betyde, at du rører dig mindre. Men faktisk betyder sygdommen, at du bør røre dig mere. Bevægelse øger nemlig antallet af de røde blodlegemer, der transporterer iltten rundt i din krop, og kan på den måde kompensere for din nedsatte evne til at optage ilt.



GENVEJE TIL "MIN SIDE"



Min KOL lige nu



Træning



Slimschema

"Min side" har personlige værktøjer til dig med en længerevarende sygdom

 SE FILMEN



LINKS TIL ANDRE SIDER



Lungeforeningen

Her kan du få støtte og hjælp til et godt liv med KOL



VIDSTE DU AT

...en del er behandlingen for KOL er rygestop, hvis ikke du allerede er stoppet

Træning, der er tilpasset dig

Her kan du følge et træningsprogram på korte videoer og udskriftvenlige instruktioner, der guider dig igennem øvelser anbefalet af fysioterapeuter.

Klik start og åbn app'en, som hjælper dig med at finde de rigtige øvelser for dig. Bedøm efterfølgende, hvor godt du kan udføre øvelsen, så øvelsen næste gang er tilpasset til dit niveau.

Du kan også bruge træningsprogrammet udelukkende på smartphone eller tablet, når bare du opretter en mobilkode under [personlige indstillinger](#).

Find mere viden om træning for dig med KOL under fanen [Viden og erfaring](#).



LOG IND FØR BRUG

Helbredsprofilen

Helbredsprofilen er fortsat under udvikling

med nye værktøjer, viden og muligheder for dig med længerevarende sygdom – og på sigt også dine pårørende.

Hvorfor træne?

Med den rette træning kan du forbedre dine muligheder for at komme omkring og føle dig mere tryk ved gang og vejtrækning.

Hvor ofte skal jeg træne?

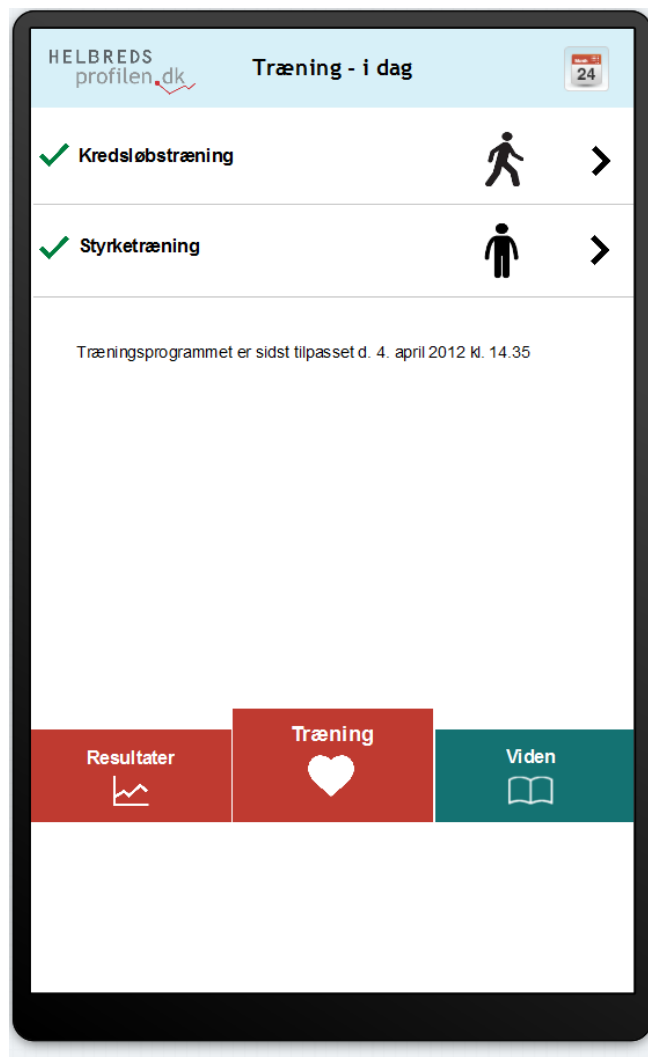
2 gange relevant træning om ugen vedligeholder din form og dine kræfter, mens 3 gange træning forbedrer din fysik.



Mobilkode

Har du allerede har oprettet en profil og aktiveret din mobilkode? Så kan du bruge træningsprogrammet på tablet / smartphones og pc via dette link traening.helbredsprofilen.dk

Trænings app



Tilbage
Træning
Næste

Udfør øvelse 1 af 6: Rejse/Sætte

Udfør øvelsen nu. Placér dig med let afstand ml. føddeme. Bøj benene til dine lår er nær vandret position og rejs dig op igen. Hold ryggen rank undervejs. Støt let til væggen, hvis det er svært at holde balancen. Lav 3 x 15 gentagelser før du går videre til næste øvelse.

Niveau C

Om øvelsen
I denne øvelse er det vigtigt at få pulsen op. Du skal kunne mærke at du træner, men dog ikke overanstrenge dig.




Tilbage
Træning
Næste

Vurdér din træning

Her vurderer du den træning som du lige har gennemført. På den måde bliver dit træningsprogram automatisk tilpasset dit niveau.

Øvelse 1: Squat

Tilpas
For let
For hård
Ikke udført

Øvelse 2: Bækkenløft

Tilpas
For let
For hård
Ikke udført

Øvelse 3: Armstrækkere

Tilpas
For let
For hård
Ikke udført

Øvelse 4: Bicepsøvelse

Tilpas
For let
For hård
Ikke udført

Tilbage
Træning
Næste

Udfør øvelse 2 af 6: Bækkenløft

Start med at udføre øvelsen nu. Placér dig med let afstand ml. føddeme. Bøj benene til dine lår er nær vandret position og rejs dig op igen. Hold ryggen rank undervejs. Støt let til væggen, hvis det er svært at holde balancen. Lav 3 x 15 gentagelser før du går videre til næste øvelse.

Niveau B

Om øvelsen
I denne øvelse er det vigtigt at få pulsen op. Du skal kunne mærke at du træner, men dog ikke overanstrenge dig.

Stilbillede 1

Stilbillede 1



