

→ Luftveier- langtidsbehandling med oksygen (LTOT)

Flere lungesykdommer kan føre til at oksygenmengden i blodet blir for lav. Dette kan gi ulike symptomer som tungpust selv ved enkle gjøremål, økt trøtthet og mer søvnløshet på dagtid samt dårligere konsentrasjon og hukommelse. Bruk av oksygen kan bedre mange av disse symptomene i det daglige.

Å begynne med oksygenbehandling er noe som vurderes grundig over tid av behandlende lungelege/ sykehus. En forutsetning for å begynne med oksygen er at du ikke røyker, da behandlingen vil ha liten eller ingen effekt når du røyker. I tillegg er det svært brannfarlig!

BRUK

Oksygen må brukes mer enn 15 timer i døgnet for å ha en livsforlengende effekt. Mengden oksygen som skal brukes bestemmes av lungelege og det gjøres før du får med deg utstyret hjem. Anbefalt oksygenmengde kan variere ved hvile, søvn og aktivitet. Det er nødvendig med tett oppfølging og kontroll av oksygenbruk i hjemmet og det gjøres hos lungelege ved poliklinikk/ sykehus. Oksygenmangel kan også føre til spesielt høyresidig hjertesvikt, dårlig nyrefunksjon og uønsket høy blodprosent. I tillegg kan det gi redusert livskvalitet og evne til å fungere i dagliglivet både fysisk, psykisk og sosialt.

Formålet med oksygenbehandlingen er:

- livsforlengende effekt ved bruk av oksygen i mer enn 15 timer i døgnet
- bedre organfunksjon
- hindre utvikling av andre symptomer som følge av oksygenmangel og hindre utvikling av hjertesvikt
- lindre symptomer og forebygge forverring

DOSERING

Oksygen er et medikament på lik linje med andre preparater og endringer skal gjøres i samråd med lege. *Få skriftlig og muntlig informasjon om oksygenbruken av din lege.*

Det er viktig å bruke den mengde oksygen som er forordnet av behandlende lege og brukes slik legen har foreskrevet.

Bruk av oksygen kan gi noen bivirkninger som:

- tørre slimhinner i øvre luftveier
- skorper/sår i nesen og rennende nese evt. neseblod
- trykksår bak ører, under nesen og på kinnene grunnet bruk av nesekateter
- nattesøvn/hvile kan påvirkes på grunn av støy fra utstyr.

Høy konsentrasjon av oksygen kan gi opphopning av kulldioksid i blodet. Dette kan gi hodepine, tretthet, bevisstløshet og i verste fall pustestopp. Det er viktig at du ikke endrer dosen på oksygentilførselen, men kun etter avtale med lege. Bruk av oksygentilskudd kan gi umiddelbar symptomlindring, men gir økt livslengde selv uten merkbar effekt på symptomer.

UTSTYR

Moderne oksygenutstyr gjør det mulig å fungere godt i hverdagen. Det finnes både stasjonært og bærbart utstyr. Oksygen kan være i flytende nedkjølt form, komprimert på flasker eller konsentrator. Lungelege forordner oksygenbehandlingen og opplæring vil bli gitt av helsepersonell. Hva slags type utstyr som blir valgt er avhengig av din livssituasjon og aktivitetsnivå og gjøres i samarbeid med helsepersonell.

Leveranse av utstyr

Det er forskjellig praksis avhengig av hvor du bor og hvilket utstyr den aktuelle behandlingsenheten har. Ved tekniske problemer eller spørsmål, kontaktes Behandlingshjelpemiddel-enheten i den regionen du befinner deg. Oversikten over landets enheter finnes på www.behandlingshjelpemidler.no

FORSIKTIGHETSREGLER VED BRUK AV OKSYGEN

Bruk av oksygen er ikke farlig ved langtidsbehandling med oksygen dersom du følger forsiktighetsreglene. Du må gjøre deg kjent med disse ved oppstart av behandlingen.

- Som oksygenbruker skal du være helt røykfri på grunn av fare for brannskader i luftveier samt generell brannfare. Røyking vil redusere effekten av oksygentilskuddet og bidra til lavere oksygenmetning i blodet.
- Bruk av oksygen i nærheten av åpen ild / varme må

forts. neste side

unngås og det må utvises forsiktighet ved bruk av elektrisk utstyr som for eksempel hårføner, barbermaskin, brødrister, kaffetrakter el. som kan gi gnist eller flamme. Koble fra utstyret dersom du skal slukke levende lys eller legge i ovnen / peisen.

- Steng av utstyret når det ikke er i bruk. Legger du oksygenmaske og nesekateter direkte på sengetøy og andre tekstiler mens oksygen strømmer ut, kan tekstiler, hår og skjegg ta til seg oksygen. Det gjør det lettere antenelige og mer brannfarlige. Brannhemmende tekstiler er å anbefale, men de kan miste sin brannhemmende effekt ved tilførsel av oksygen.

Forsiktighetsregler spesielt for oksygenkolber og termosier med flytende oksygen:

- Fett kan selvantenne dersom det får kontakt med oksygen under høyt trykk og det er derfor viktig at du vasker hendene før du kobler utstyret. Ventil og koblinger må derfor aldri smøres med fett, olje, vaselin eller liknende. Hvis du bruker krem i nesen, bruk en uten fett.
- Det lekker hele tiden ut litt oksygen fra termosier med flytende oksygen. For at ikke trykket da skal øke for mye inne i termosen, slippes det hele tiden automatisk ut ørsmå mengder gass. Lagringsstedet må være godt ventilert. Fra oksygenkolber med trykkgass (dvs. ikke flytende gass) vil det ikke lekke oksygen.
- Direktoratet for brann og eksplosjonsvern har egne sikkerhetsregler som skal følges for bruk og lagring av kolber og termosier med oksygen. Du vil få en gjennomgang av reglene hos den som gir deg opplæring i å bruke utstyret. Du får også skriftlig informasjon og plakater til å stifte opp på veggen.

OKSYGEN VED REISE

Som oksygenbruker kan du fortsatt reise med tog, fly, bil, båt og buss i Norge og utland. Ved flyreiser må det avklares med flyselskapet på forhånd at oksygenutstyr skal brukes om bord og at dokumentasjon på utstyr og kliniske behov må ordnes i god tid før reise. Dette for å unngå problemer på flyplassen.

Kjører du bil må du ha legeattest og dispensasjon fra fylkesmannen for å kunne kjøre med oksygentilskudd.

For en vellykket reise er det viktig å planlegge i god tid på forhånd slik at nødvendig tilrettelegging i forhold til oksygenbruken blir gjort. Ved utenlandsreiser er det foketrygden som overtar ansvaret og gassleverandørene skal kontaktes for utlån og utplassering av utstyr. Ta kontakt med ditt lokale HELFO kontor før du reiser.

Tlf. 915 06 200 | www.sykehuset-innlandet.no

AGA Linde Healthcare: 815 59 095

http://www.linde-healthcare.no/no/products_services_ren/products_services_care_area/homecare/oxytravel/index.html
eller

Meditek: 380 98 900 <http://www.meditek.no/oksygen-og-reise>

Breathin`Easy er en Amerikansk publisert oversikt over oksygenforhandlere i mange av verdens land.

Kilder:

Oksygenbehandling hjemme, LHL

"Til deg som bruker oksygen" <http://lhl.no/Global/LHLs%20arbeid/Informasjonsbrosjyrer/Til%20deg%20som%20bruker%20oksygen.pdf>

Helsedirektoratet: Nasjonal faglig retningslinje og veileder for forebygging, diagnostisering og oppfølging av personer med kols.

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/847/Nasjonal-faglig-retningslinje-og-veileder-for-forebygging-diagnostisering-og-oppfolgning-IS-2029.pdf>

Nettressurser:

Behandlingslinje kols - www.sykehuset-innlandet.no

<http://ek.sihf.no/docs/pub/dok27681.pdf>