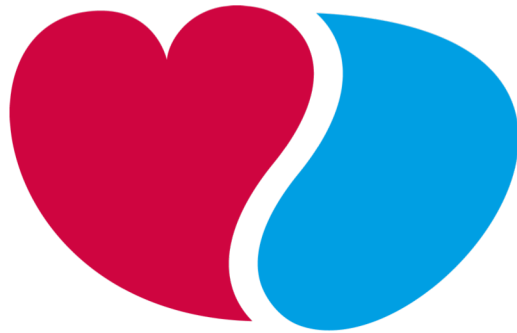




Aktiv med KOL

– din patientutbildning

Träff 1

Utbildningen är framtagen av Riksförbundet HjärtLung

Träff 1. Lär känna din sjukdom

Pass 1: Introduktion

Pass 2: Din kropp med KOL

Pass 3: Att få KOL idag – och resten av livet

Pass 1

Introduktion



Välkommen
till
Aktiv med KOL!



Uppgift 1: Presentation av deltagarna

- Vad heter du?
- Hur länge har du haft KOL?
- Vad tycker du är svårast/jobbigast med KOL?
- Vad i vardagen ger dig mest energi?
- Vad förväntar du dig av utbildningen?

Aktiv med KOL

Vi vill genom **kunskap** skapa **motivation** till **förändringar** i vardagen som ger dig långsiktiga **hälsovinster**.

Du är huvudpersonen



Utbildningen bygger på:

- Vilja till förändring
- Delaktighet
- Mod att pröva nytt

Målet är:

- Kunskap och nya vanor för ett bättre liv med KOL

Fyra träffar

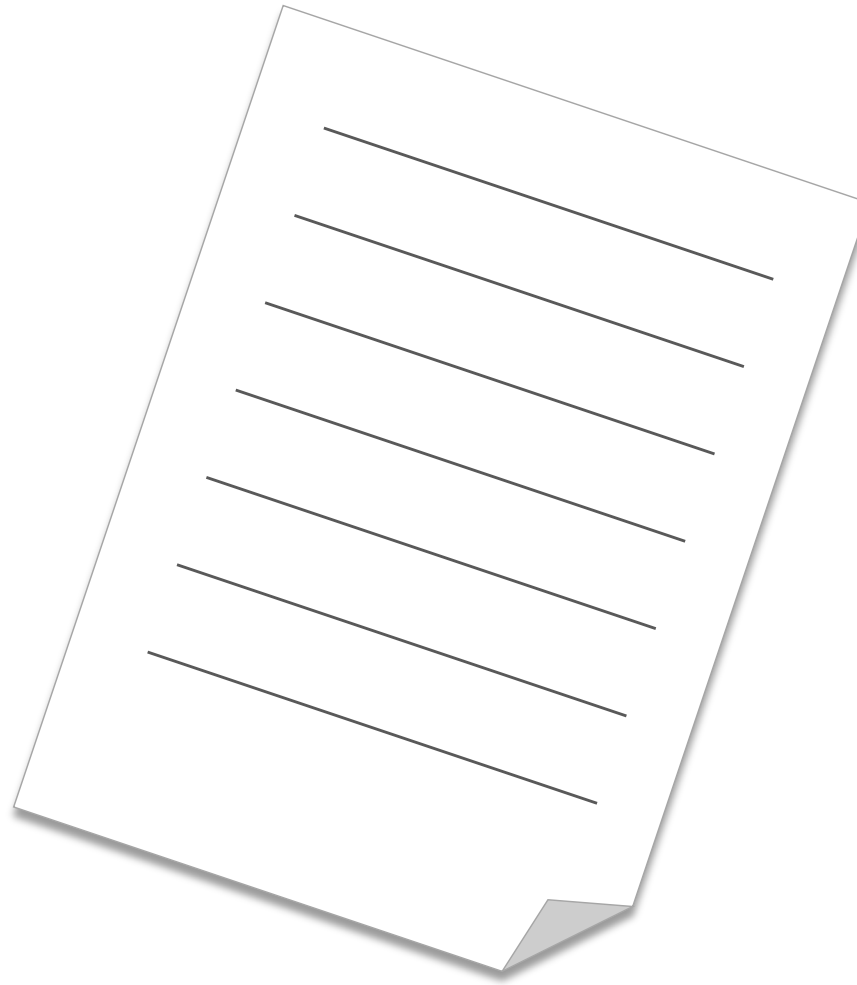
Träff 1. Lär känna din sjukdom

Träff 2. Leva med KOL

Träff 3. Val i vardagen

Träff 4. Aktiv med KOL

Uppgift 2: Självsfattning



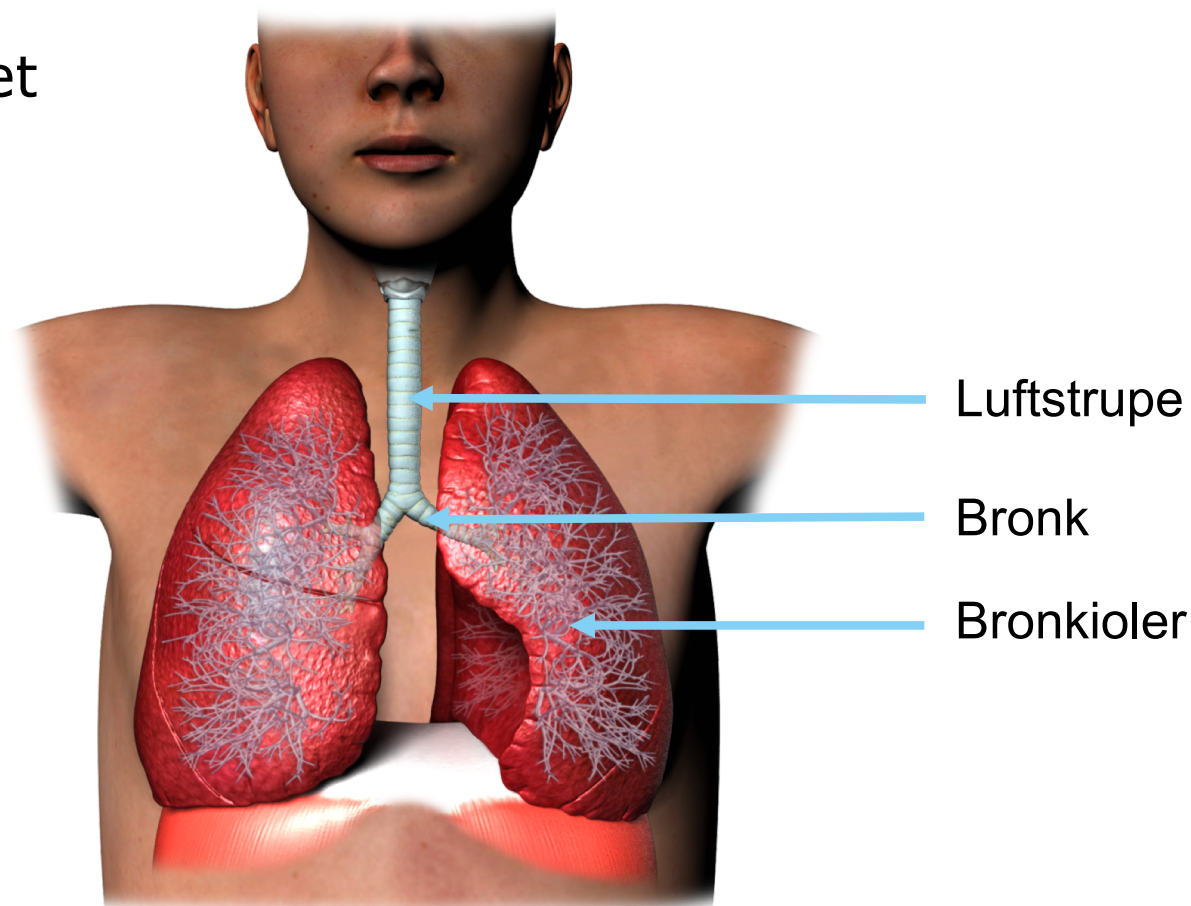
Pass 2

Din kropp med KOL

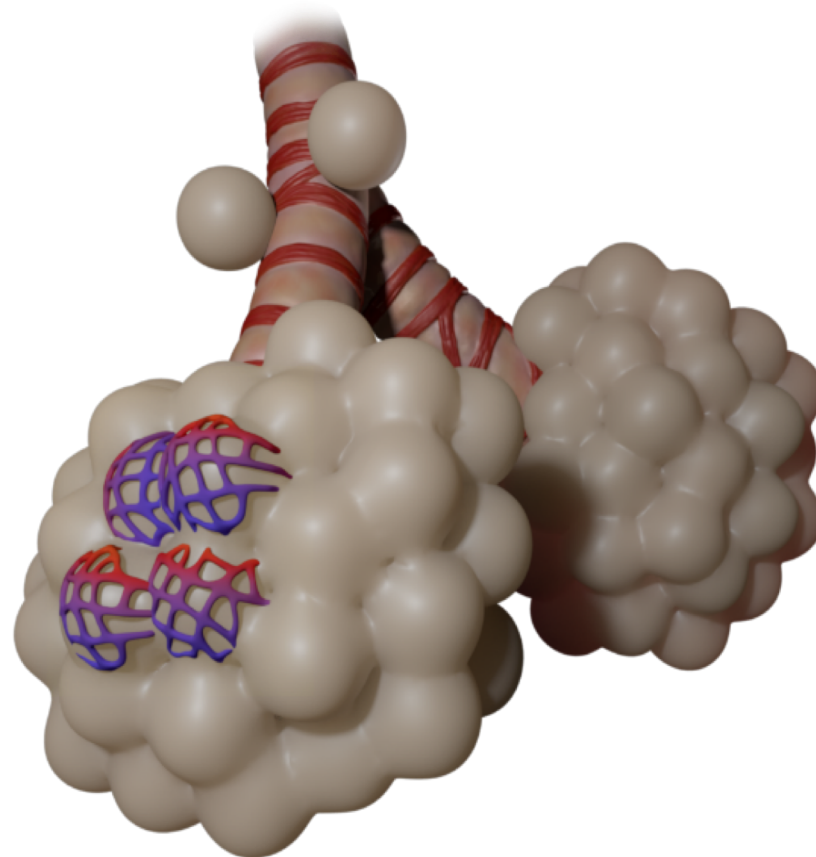


Hur fungerar friska lungor?

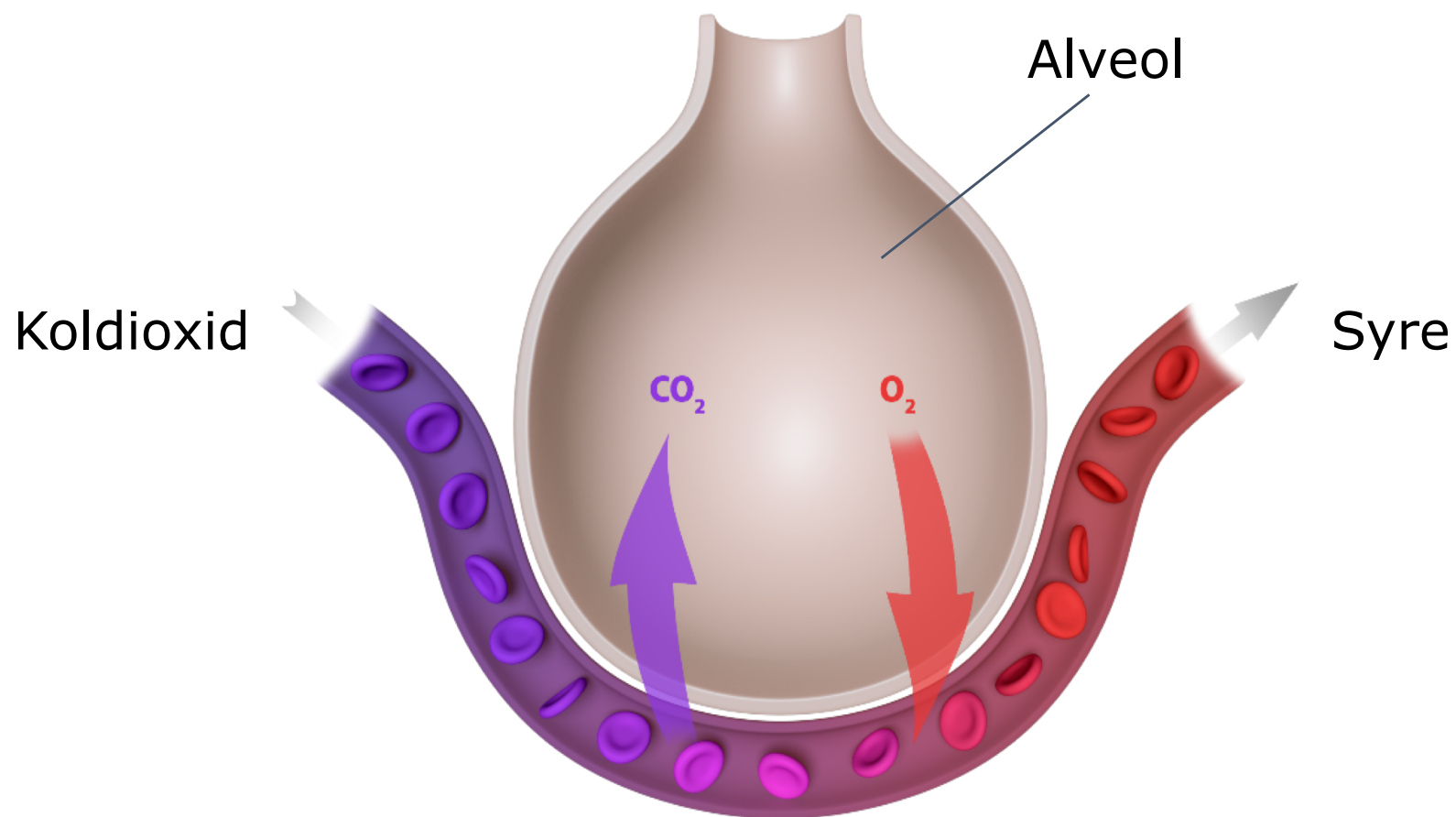
- Luftvägsträdet
- Diafragman



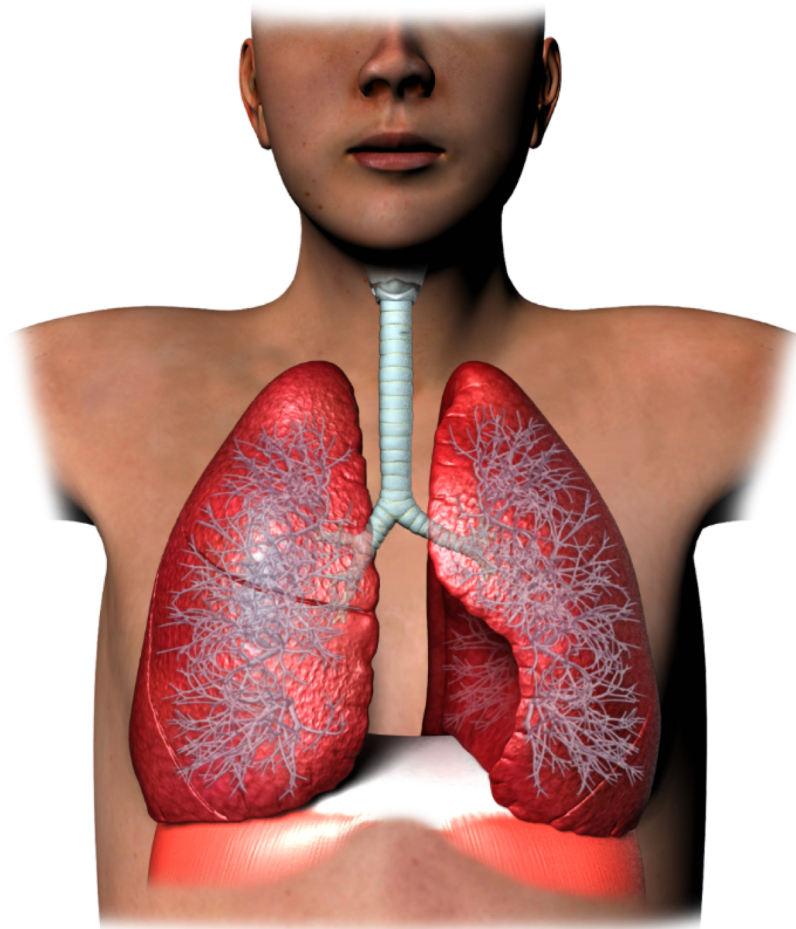
Alveoler = lungblåsor



Gasutbyte

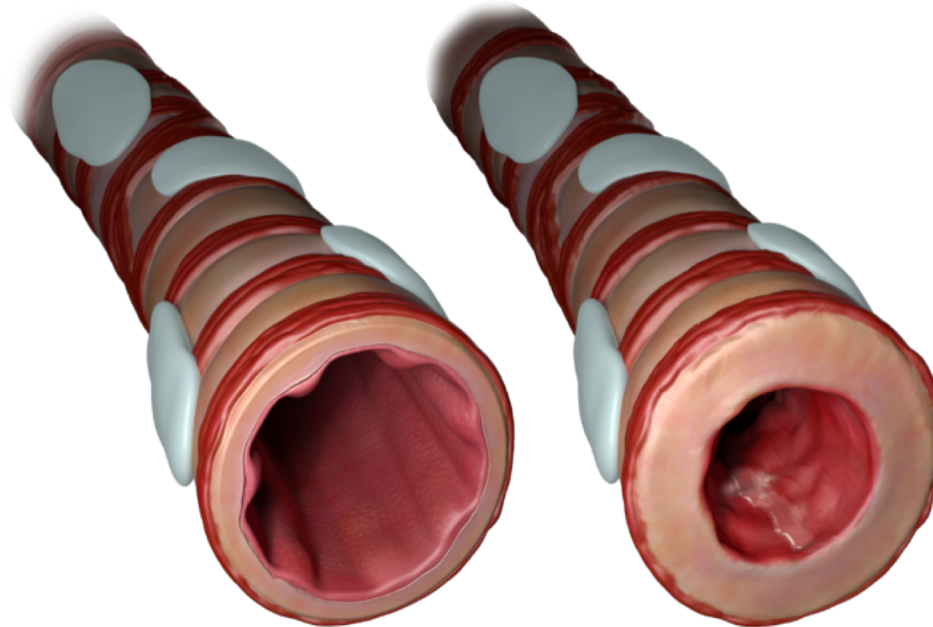


Vad händer med lungan vid KOL?

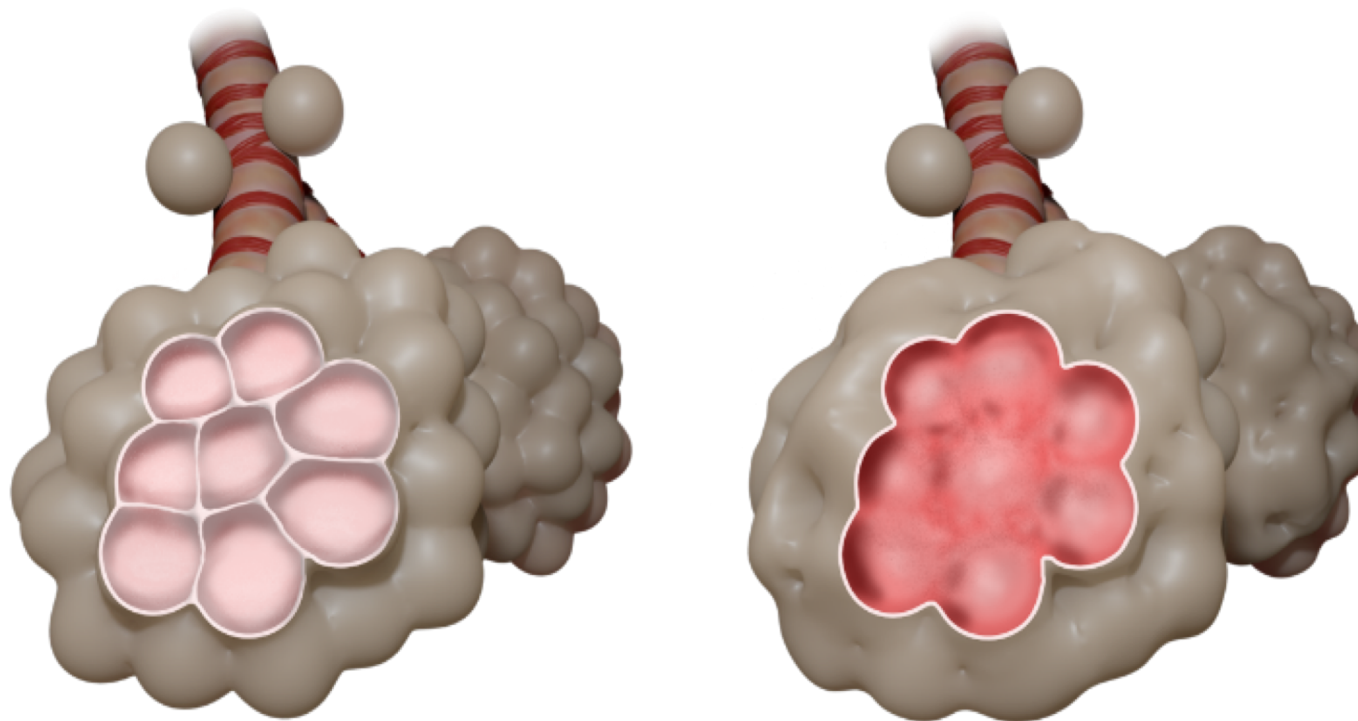


Bronkiolit

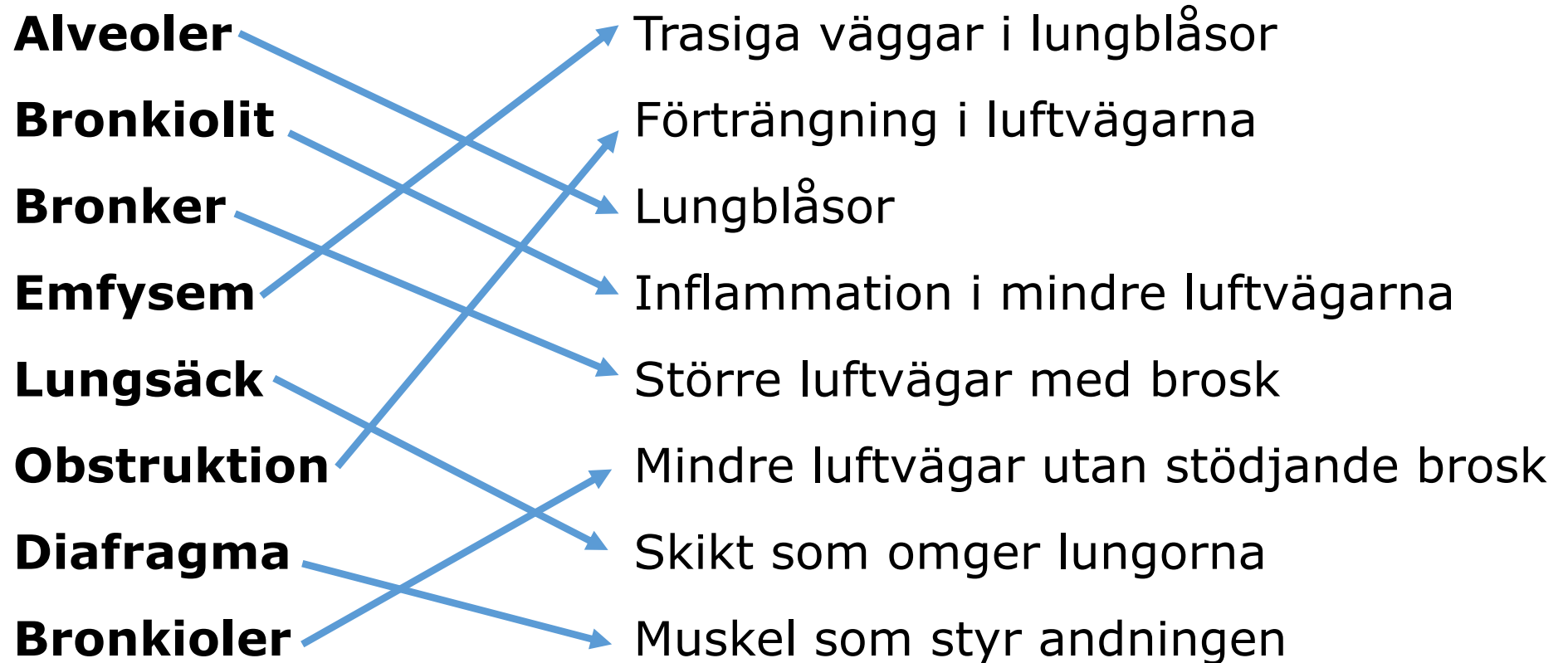
- Förträngning genom kronisk inflammation
- Bronkiolit = Inflammation i de mindre luftvägarna



Emfysem



Uppgift 3: Para ihop rätt påståenden



Vanliga besvär i vardagen

- Andfåddhet och andnöd
- Hosta och slem
- Ömhet i bröstkorgen
- Trötthet



KOL är även en muskelsjukdom

Bland personer med KOL har:

- 20–40% nedsatt muskelstyrka
- 30–80% nedsatt muskeluthållighet

Musklernas funktion säger ofta mer om hur en person med KOL fungerar i vardagen än lungfunktionen.

Var uppmärksam på andra sjukdomar

- Det är vanligt med andra sjukdomar vid KOL
- Varje sjukdom behöver rätt behandling

Berätta hur du mår fysiskt och psykiskt!

Behandling vid KOL

1. Rökstopp
2. Fysisk aktivitet
3. Läkemedel

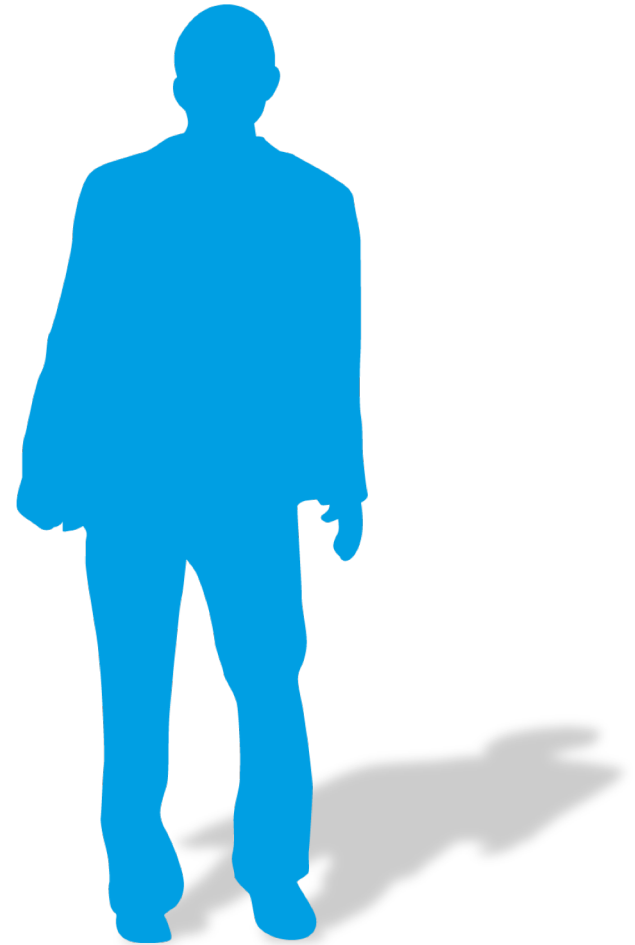


Uppgift 4: Sant och falskt om rökning

- | | |
|---|---------------|
| 1. 20 minuters rökstopp påverkar puls och blodtryck | Sant |
| 2. Sluta röka minskar risk för hjärtinfarkt | Sant |
| 3. Efter 6 månader är risken för blodpropp oförändrad | Falskt |
| 4. Livet förlängs för varje cigarett man avstår | Sant |
| 5. Redan 24 timmars rökstopp minskar risken för hjärtinfarkt | Sant |
| 6. Rökning ökar inte risk för ryggbesvär | Falskt |
| 7. 1–2 års rökstopp halverar risken för hjärtinfarkt jämfört med fortsatt rökning | Sant |
| 8. Att sluta röka bromsar KOL | Sant |
| 9. Rökning påverkar inte risken för cancer | Falsk |
| 10. Efter 1 års rökstopp har immunförsvar blivit bättre | Sant |

Pass 3

Att få KOL idag
– och resten av livet



Vanliga reaktioner vid besked om kronisk sjukdom

- Bedövad, svårt att ta till sig
- Börjar förstå, starka känslor
- Bearbetning, vad innebär det här
- Acceptans och vilja att gå vidare

Du kan göra mycket för att må bättre och orka mera

- Inte röka
- Undvik att sitta stilla i längre perioder
- Röra på sig, motionera och träna
- Ta dina läkemedel på rätt sätt
- Ät bra mat
- Varva utmaningar med återhämtning
- Undvik situationer som förvärrar KOL
- Behandla försämringstillstånd så snabbt som möjligt

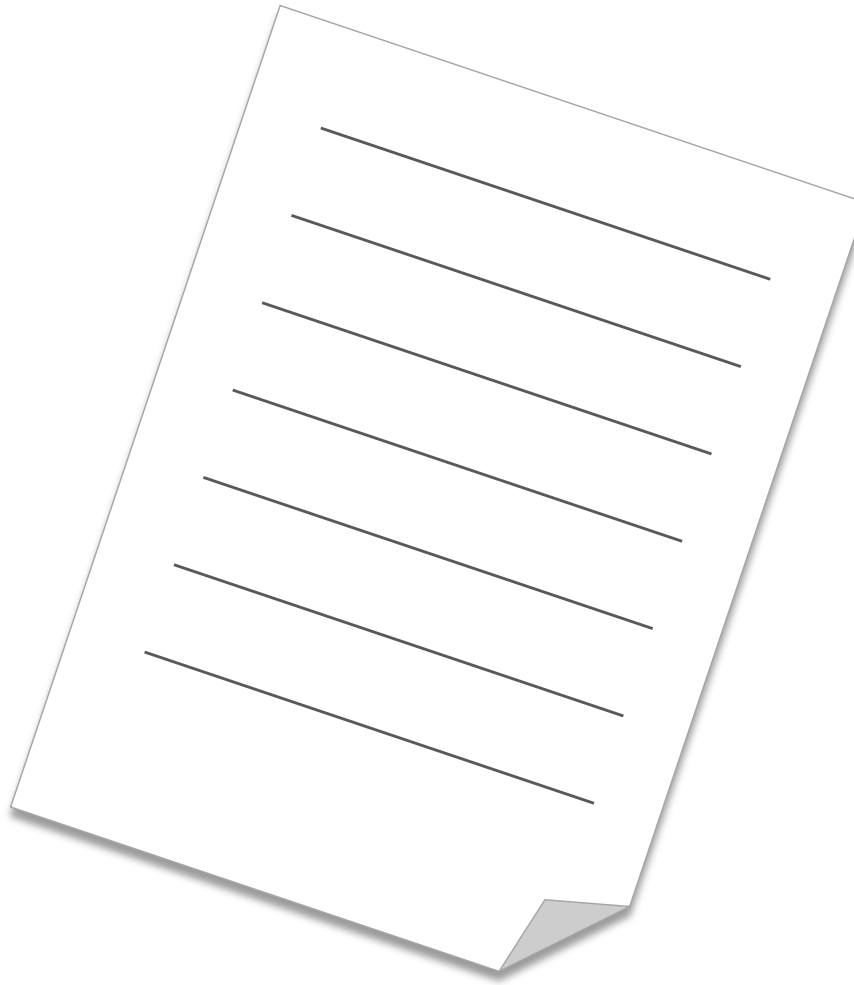
Bevisade effekter av fysisk träning

- + Ökad livskvalitet
- + Bättre fysisk förmåga
- + Ökad muskelstyrka
- + Ökat maximalt syreupptag

= Ett längre liv med en bättre vardag!



Uppgift 5: Vad är viktigast för mig och min KOL?

A white rectangular card tilted at an angle, featuring seven horizontal lines for writing. The card has a slight shadow and a folded bottom-right corner.

Till sist: Tankar för dagen

Vad i dagens träff var nytt för dig?

