



## Uppgift 2. Självsfattning

Syftet med utbildningen är att ge dig kunskap om din sjukdom, trygghet i vad du kan göra själv, när du behöver söka hjälp samt motivation att förändra din livsstil för att må så bra som möjligt med KOL.

Hur väl stämmer påståendena? Ringa in den siffra på den 10-gradiga skalan som passar bäst.  
1 = *Stämmer inte alls*      10 = *Stämmer helt och hållet*

Mitt namn: \_\_\_\_\_

1. Jag vet vilka symtom och besvär KOL kan ge i vardagen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Jag vet varför jag tar mina läkemedel.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Jag vet varför det är viktigt att röra på sig och träna vid KOL.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Jag vet hur jag ska äta med KOL.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Jag vet vad jag ska göra när mina symtom blir värre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Jag vet när jag behöver söka hjälp.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Jag vill skapa nya vanor i vardagen för att underlätta livet med KOL.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----