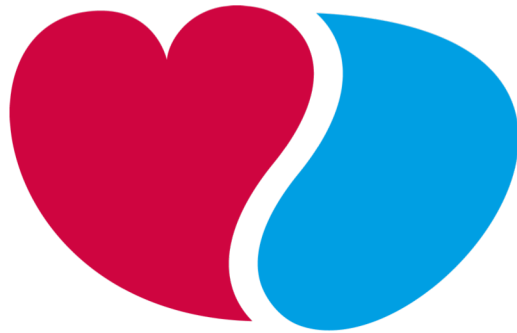




Aktiv med KOL

– din patientutbildning

Träff 2

Utbildningen är framtagen av Riksförbundet HjärtLung

Träff 2. Leva med KOL

Pass 1: Tekniker och tips vid andning och hosta

Pass 2: Läkemedel vid KOL

Pass 3: Försämringstillstånd

Pass 4: Planera för KOL

Pass 5: Känslor i vardagen

Pass 1

Tekniker och tips vid andning och hosta



Pysandning – få ut mer av varje andetag

- Bättre syresättning
- Lugnar ner andningen
- Gör att du orkar längre

Problem med hosta och sekret?

Tekniker och hjälpmedel:

- Huffing
- Motståndsandning med PEP-hjälpmedel

Övriga tips:

- Att röra på sig
- Mycket dryck, gärna varm
- Ändra ställning ofta

När det blir svårt att andas

1. Försök att ta det lugnt
2. Pysandas
3. Ta luftrörsvidgande läkemedel
4. Lossa på åtsittande kläder runt halsen, bröstet och magen
5. Hitta en ställning som underlättar andningen
6. Be någon att stanna hos dig tills du känner dig bättre

Ring 112, om du mår mycket sämre än vanligt

Andas lättare när du **sitter**



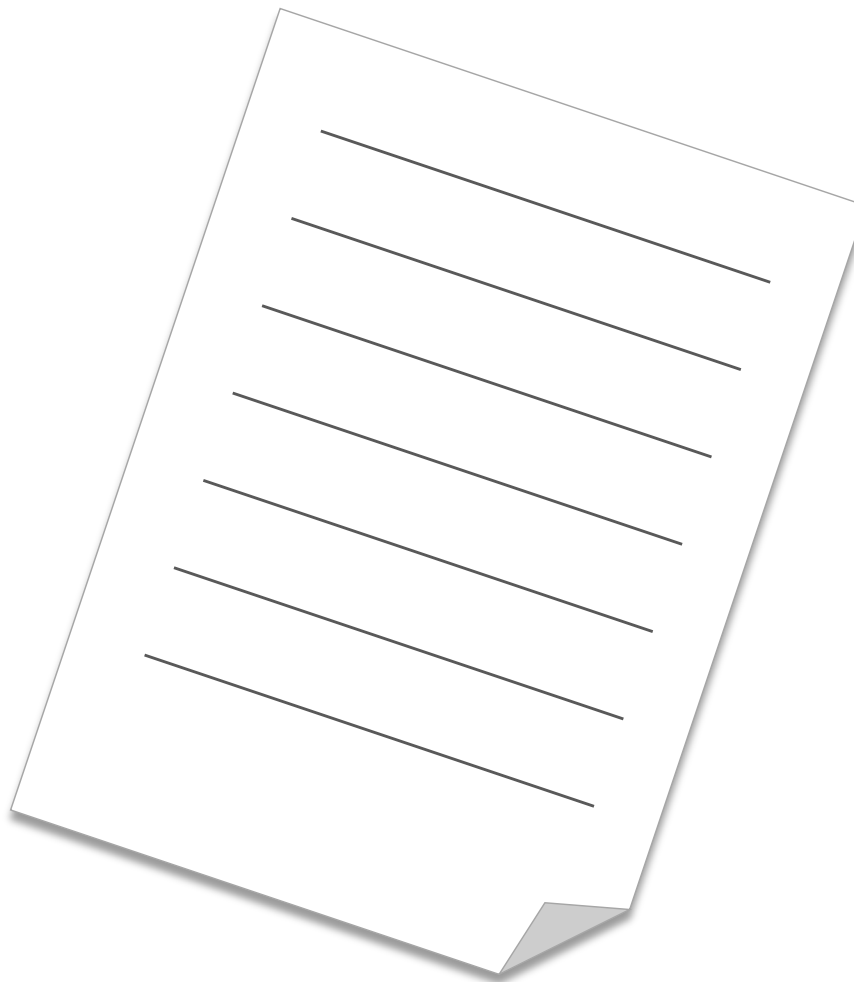
Andas lättare när du **står**



Andas lättare när du **ligger**

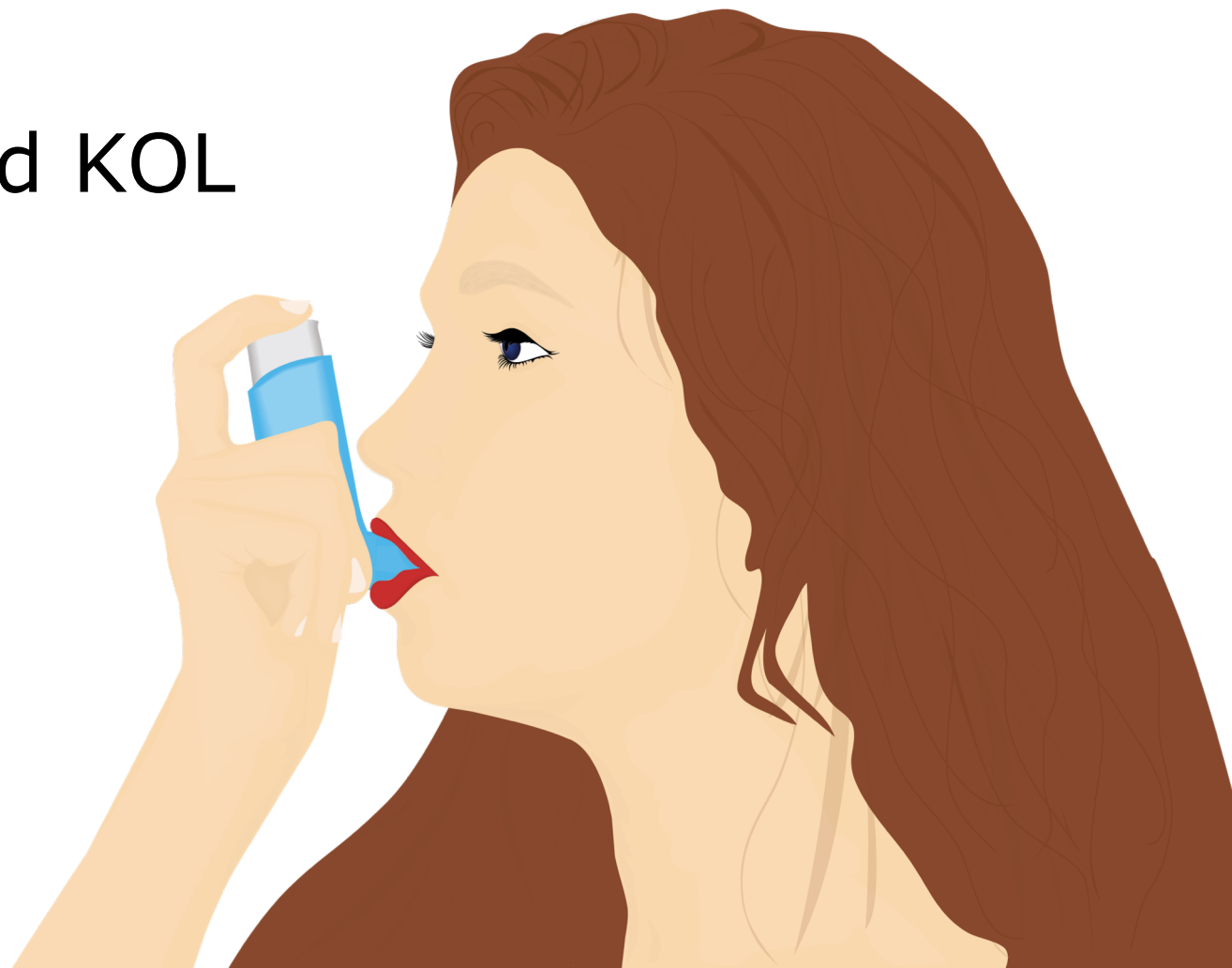


Uppgift 1: Konrads plan

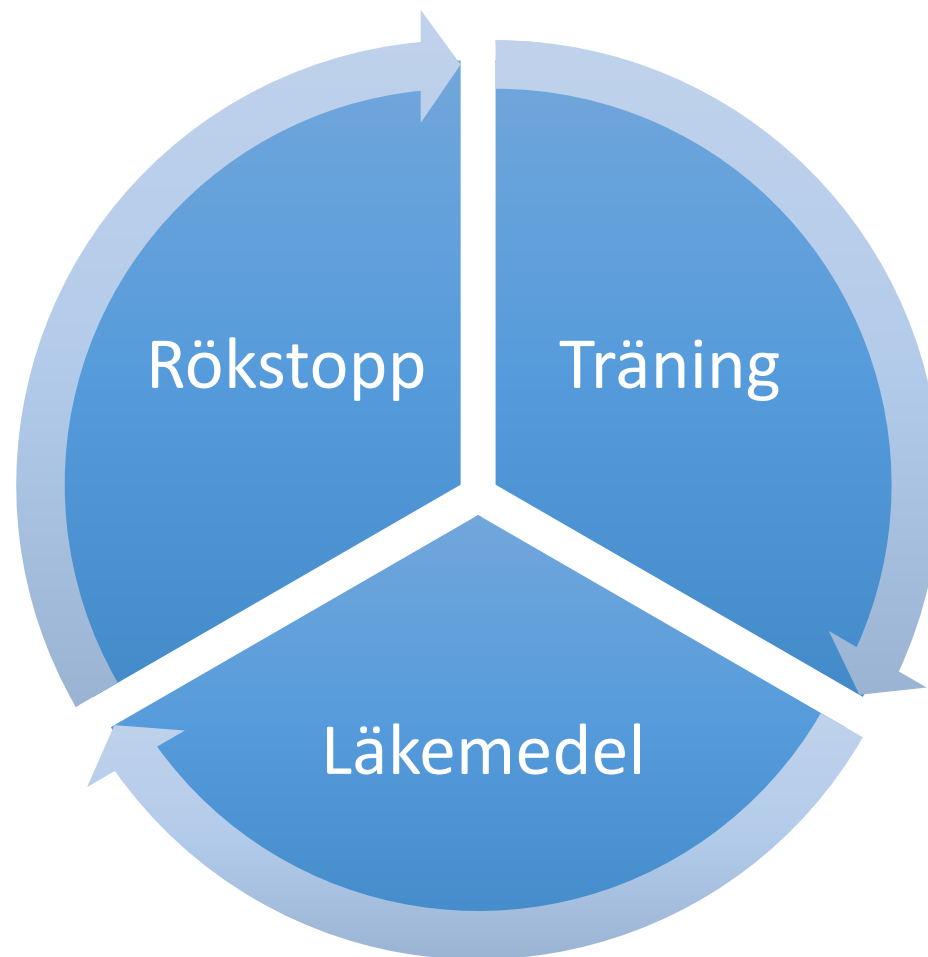


Pass 2

Läkemedel vid KOL



Läkemedel – bara en del i behandlingen



Luftrörsvidgande

- Luftvägarna vidgas
- Kortverkande (1–6 timmar)
- Långverkande (upp till 24 timmar)
- Vid behov eller regelbundet

Inhalera rätt: medicininstruktioner.se

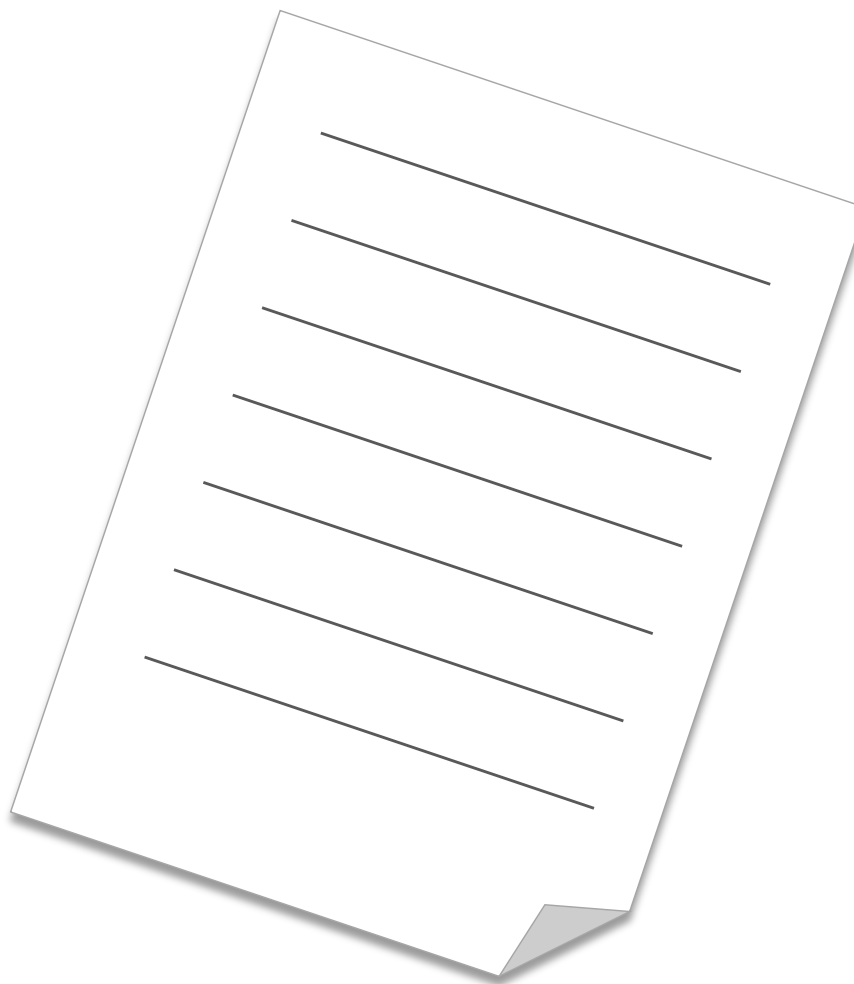
Inflammationshämmande

- Minskar svullnad och irritation i luftvägarna
- Finns som inhalation och i tablettform
- Underhållsdos, dvs regelbunden användning

Syrgas – ett läkemedel

- Vid svår KOL, försämringsperioder och dålig syresättning
- I samband med försämringsperiod
- För att underlätta fysisk aktivitet
- Syrgas i hemmet

Uppgift 2: Mina läkemedel vid KOL



Pass 3

Försämringstillstånd



Behandla försämringstillstånd så snabbt som möjligt

Tecken på försämringstillstånd:

- Ökad andfåddhet
- Ökad mängd slem
- Mer missfärgade upphostningar

Vad ska du göra?

- Kontakta vården, berätta att du har KOL
- Börja behandla hemma om du vet vad du ska göra och har rätt läkemedel
- Sök vård om du inte blir bättre
- Fortsätt att röra på dig och träna, men i lägre tempo

Pass 4

Planera för KOL



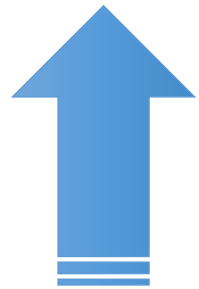
Uppgift 3: Planera för KOL



När orken inte räcker

En arbetsterapeut kan hjälpa dig med:

- Energibesparande åtgärder
- Hjälpmedel
- Bostadsanpassning



Genom att röra på dig, motionera och träna kan du öka din fysiska förmåga och öka orken i vardagen



Pass 5

Känslor i vardagen



Känslor – en del av vardagen

- Stress, oro och nedstämdhet är vanligt och en naturlig reaktion vid KOL.
- Sök hjälp om du fastnar i känslorna och de hindrar dig i vardagen.

Det finns effektiv behandling!

Normala tecken på oro och nedstämdhet

Kroppsliga reaktioner:

- Trötthet
- Huvudvärk
- Muskelspänningar i nacke och bröstorg
- Spänd andning
- Sömnstörningar
- Magkatarr och tarmbesvär
- Högt blodtryck

Sjäsliga reaktioner:

- Irritabilitet, dåligt humör, orkar inte med andra människor
- Missnöje, glädjelöshet, ointresse
- Pessimism
- Koncentrationsproblem
- Förlust av självkänsla
- Svårt att koppla av

Sök hjälp när oro blir till ångest

- Skarp nervositet utan anledning
 - känslan av att något hemskt ska hända
- Obehagliga spänningar
 - fjärilar i magen, hjärtklappning, handsvett, kalla fingrar, darrning, forcerad andning
- Rädsla inför vissa situationer
 - "låt mig slippa", "jag orkar inte"

Sök hjälp när nedstämdhet blir till depression

- Sorgsen – livet känns meningslöst i långa perioder
- Förlorat intresse för det som brukar ge glädje
- Energibrist, orkar inte ta tag i saken
- Känner skuld, skam, värdelöshet
- Påverkad sömn och aptit
- Tankar på döden

Behandling gör att man mår bättre!

- Ångest och depression kan försämra livskvalitén lika mycket som KOL i sig!
- Sök hjälp när känslorna begränsar vardagen.
- Det finns läkemedel som gör att man kan må mycket bättre.

Planera för balans och bra dagar

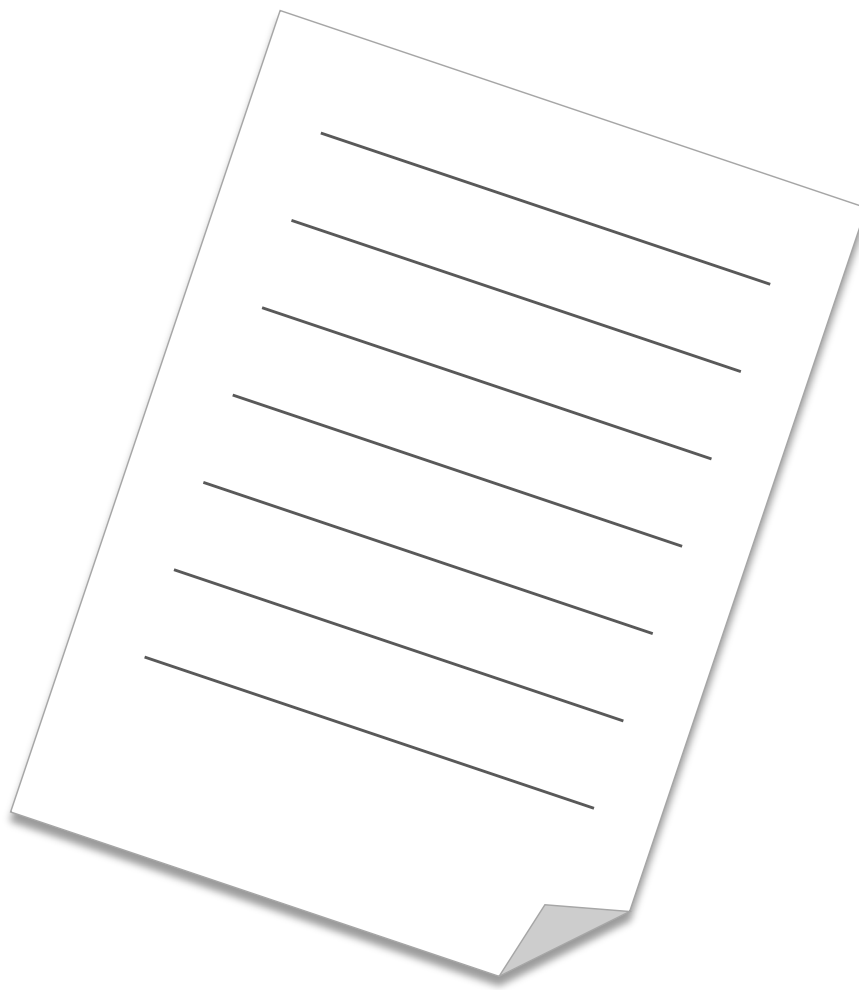
- Var aktiv och rör på dig
- Mentala utmaningar
- Social samvaro
- Vila och återhämtning
- Ät bra
- Sov!

A blue silhouette of a person standing with their arms raised in a 'V' shape. Above their head is a light blue speech bubble with a tail pointing towards the person. The speech bubble contains the text 'Gör något som gör dig glad varje dag!'. The person has a soft shadow on the ground to their right.

Gör något
som gör dig glad
varje dag!



Uppgift 4: Min plan för att må bra



Till sist: Tankar för dagen

Hur kan dagens träff hjälpa dig i vardagen?

