



## Uppgift 1. Konrads plan

Konrad började känna av andningsbesvär när han var i 45-årsåldern. De första åren förstod han inte att han var sjuk och förklarade symtomen med ”en förkylning som inte vill släppa”.

Vid midnatt en kväll när han var på fest, fick han en mycket obehaglig känsla av att inte kunna andas och få tillräckligt med luft. Vännerna ringde efter ambulans och han hamnade på akuten. Där fick han akut astmabehandling.

### Medicinsk utredning

Den medicinska utredningen resulterade så småningom i att han fick beskedet KOL med begynnande emfysem. Det tog dock en tid och ytterligare ett par tillfällen med kraftigt ökad andnöd innan Konrad tog till sig att han var sjuk, att han var tvungen sluta röka och ändra sin livsföring.

En sak som Konrad haft mycket svårt för att hantera är den paniska rädsla han drabbades av när han anade att en akut attack av andnöd var på gång. Trots att han själv insåg att han förvärrar sitt tillstånd genom att bli så rädd och spänna sig och börja andas forcerat högt upp i bröstkorgen, kunde han inte bryta mönstret förrän han fick hjälp av en sjukgymnast med utbildning i beteendeterapi.



Detta är exakt vad sjukgymnasten lärt Konrad att göra när han får svårt med andningen och blir rädd:

### Att göra när jag blir rädd

1. Börja pysandas. Räkna till 2 medan du andas in och räkna till 4 medan du andas ut. Fortsätt pysandas.
2. Slappna av i nacken och bröstkorgen.
3. Ta på skorna.
4. Ta på jackan.
5. Gå ut i friska luften.
6. Gå långsamt ett varv runt huset.
7. Fortsätt pysandas och avsluta utandningen ordentligt.
8. Slappna av.

”Just den detaljerade instruktionen och exaktheten i vad jag ska göra har varit nyckeln för mig”, säger Konrad. ”Poängen med det är att jag bara behöver ta fram min lapp med den här listan och börja göra det som står där. Jag ska inte börja tänka och känna efter, för då blir jag bara orolig och riskerar att alltihop spårar ur därför att jag spänner mig och börjar andas fel.”

Lappen med kom-ihåg-listan för vad han ska göra när han mår dåligt har Konrad satt upp på kylskåpsdörren, på badrumsdörren och han har även en kopia i plånboken och en i anteckningsfunktionen i mobiltelefonen.