



Faktablad: Min KOL-plan



Jag mår bra idag

Upplevelse/symtom

- Jag kan göra mina vanliga aktiviteter
- Jag är lika mycket/lite andfådd som vanligt
- Jag hostar som vanligt och har vanliga mängder med slem
- Jag sov gott i natt
- Min aptit är god

Att göra

- Fortsätt ta dina mediciner
- Fortsätt att röra dig/träna som vanligt
- Fortsätt att äta rätt
- Undvik cigarettök, avgaser och miljöer som kan irritera dina lungor



Jag har en sämre dag eller en tillfällig försämring

Upplevelse/symtom

- Jag är mer andfådd än vanligt
- Jag orkar mindre än vanligt
- Jag hostar oftare än vanligt och får upp mer/tjockare slem
- Jag måste använda inhalator oftare
- Det känns som om jag har en luftvägsinfektion
- Jag har sovit dåligt och vaknat av mina besvär
- Jag har svårt med aptiten

Att göra

- Fortsätt ta dina mediciner
- Planera din dag så du får vila ordentligt
- Använd pysandning
- Ät små portioner och ofta
- Undvik cigarettök, avgaser och miljöer som kan irritera dina lungor

Jag har gjort allt...

- Jag blir inte bättre
- Ta kontakt med din läkare/vården för diskussion



Jag behöver hjälp!

Upplevelse/symtom

- Jag känner andnöd även när jag vilar
- Jag kan inte sova pga av andfåddhet
- Jag har feber eller frossa
- Jag känner mig yr/förvirrad
- Jag har smärtor över bröstet
- Jag hostar blod

Att göra

- Ring 112
- Ha helst någon hos dig medan du väntar på ambulansen

Tips från din läkare: _____

Vid svåra besvär ring 112