



Val i vardagen

Livsstilen har stor betydelse vid KOL. Det betyder att man kan göra mycket för sin egen hälsa. Och tvärtom, att vården inte kan göra så mycket om inte personen med KOL är beredd att aktivt jobba för att må så bra som möjligt. Vi tar upp vad KOL kräver av kroppen och hur vi ska äta för att må så bra som möjligt. Och ägnar större delen av dagens träff till att prata om aktivitet och träning. Varför är det så viktigt att träna vid KOL? Vad ska man träna? Hur mycket? Och hur kommer man igång...



Undervisningstid: 110 min
Glöm inte att lägga in pauser!

Struktur för träff 3

Översikt

Inledning

Dagens upplägg

PASS 1. Kost (20 min)

Faktablad: Tips vid viktnedgång

PASS 2. Fysisk aktivitet och träning (65 min)

Uppgift 1: Minska min tid i stillasittande

Uppgift 2: Bra övningar för muskler och balans

Film: Träning av vadmuskulatur (2 min)

Film: Träning av lårmuskulatur (2 min)

Film: Stående och gående balans (2 min)

Faktablad: Muskelträning

PASS 3. Kom igång med att vara aktiv och träna (25 min)

Film: Borg-CR 10-skalan (1 min 15 sek)

Uppgift 3: Min aktiva vecka med KOL

Till sist: Tankar för dagen



Uppgifter, filmer och faktablad



Sidan	Innehåll	Verktyg
3	Inledning Dagens upplägg	
3	PASS 1. Kost (20 min)	
5	Faktablad: Tips vid viktnedgång	Utskrift A4
6	PASS 2. Fysisk aktivitet och träning (65 min)	
8	Uppgift 1: Minska min tid i stillasittande	Utskrift A4
11	Uppgift 2: Bra övningar för muskler och balans	PPT-bild: 19 + filmer
11	Film: Träning av vadmuskulatur (2 min)	Film
11	Film: Träning av lårmuskulatur (2 min)	Film
11	Film: Stående och gående balans (2 min)	Film
11	Faktablad: Muskelträning	Utskrift A4
12	PASS 3. Kom igång med att vara aktiv och träna (25 min)	
13	Film: Borg-CR 10-skalan (1 min 15 sek)	Film
14	Uppgift 3: Min aktiva vecka med KOL	Utskrift A4
15	Till sist: Tankar för dagen	



Inledning

Dagens upplägg

- Börja med att presentera dagens upplägg.

PPT

PPT-bild 2

"Träff 3: Val i vardagen"

PASS 1. Kost

Tid: 20 min

Vid KOL är egenvården den viktigaste delen av behandlingen. Under den här träffen har vi fokus på kost och träning, samt avslutar med att sammanfatta hur egenvården kan se ut vid KOL.

PPT

PPT-bild 3

"PASS 1 – Kost"

Kroppen och kosten vid KOL

Tid: 5 minuter

En god kost är viktigt för alla människors hälsa. Vid KOL kan kostråden bli något annorlunda, bland annat beroende på:

PPT

PPT-bild 4

"Kroppen och kosten"

KOL kan kräva mer energi

Vid KOL kan kroppens energibalans vara rubbad. Andningen kan kräva mer energi då musklerna runt lungorna får arbeta hårdare än normalt. Därför kan personer med KOL behöva äta mer energirik mat.

KOL kräver mer protein

Vid KOL är det vanligt att tappa muskelmassa. Protein är viktigt för att kroppen ska kunna bygga muskler, särskilt i samband med fysisk aktivitet och träning. Personer med KOL, speciellt de som väger lite eller är undernärda, har ofta ett ökat proteinbehov på grund av ändrad muskelmetabolism och proteinsyntes.

Det är vanligt med dålig aptit och snabb mättnadskänsla

Med tiden kan många med KOL uppleva att "det blir jobbigt att äta", bland annat på grund av bristande aptit, andnöd, snabb mättnadskänsla, trötthet eller illamående. Då blir det ännu svårare att tillgodose ett eventuellt ökat energibehov.



KOL och undervikt

Tid: 10 minuter

När man lever med KOL, framför allt svårare KOL, är det vanligt att med tiden gå ned i vikt. Det kan bero på ett otillräckligt energiintag, ett högre energibehov och minskad muskelmassa i kombination med dålig aptit, snabb mättnadskänsla eller andnöd vid måltider.

Att väga för lite vid KOL har enligt forskning visat sig vara en riskfaktor för ökad sjuklighet. Om man väger lite eller tappar i vikt, är det viktigt att kontakta sin läkare/sjuksköterska och att få träffa en dietist. Personer med BMI mellan 25 och 29 har bäst prognos. BMI under 22 är en riskfaktor vid KOL.

Gå upp i vikt

Att äta mera leder inte alltid till viktuppgång, det behövs ofta en mer energi- och proteinrik kost.

Källor till fett med god kvalitet är:

- Vegetabiliska oljor som rapsolja och olivolja.
- Flytande smör.
- Fet fisk.
- Oliver.
- Avokado.
- Nötter, mandel och frön.

Källor till protein är:

- Fågel.
- Fisk.
- Kött.
- Ägg.
- Mejeriprodukter.
- Bönor, linser och ärtor.

Tips för att gå upp i vikt

- Ät många små mål fördelade över dagen.
- Ät mat med mer energi och protein.
- Berika måltiderna med olja, flytande margarin och grädde.
- Ät gärna ett mål precis innan läggdags för att undvika för lång fasta över natten.
- Välj mejeriprodukter med mer fett, t ex standardfil, standardmjölk och fet ost istället för lättprodukter.

Berätta gärna att en dietist kan förskriva näringsdrycker vid behov.

Vikt och träning

Fysisk aktivitet eller träning kan vara bra för att förbättra aptiten. Men aktivitet och träning ökar också energibehovet. Om man ökar sin träning bör man väga sig regelbundet och kontakta läkare, sjuksköterska eller dietist om man börjar gå ned i vikt.

PPT

PPT-bild 5

"Väga för lite"

PPT

PPT-bild 6

"Mat med energi och protein"



För den som är underviktig gäller det att både träna mer och äta mer. Om man börjar motionera mer ökar också energiförbrukningen. Då behöver man äta mer för att inte riskera att gå ned i vikt. Oftast löser detta sig delvis av sig självt för att man får bättre aptit när man motionerar, men för personer med KOL gäller det också att äta näringsrik mat med mycket protein, långsamma kolhydrater och fett med god kvalitet. Den som rör mycket på sig kan använda ett ökat näringsintag till att bygga muskler och stärka kroppens alla funktioner. Undervikt och träning står inte i motsatsförhållande till varandra om man äter tillräckligt mycket.

KOL och övervikt

Tid: 5 minuter

Problemet med undervikt gäller inte alla med KOL. Vissa kan tvärtom få problem med övervikt, i synnerhet om man blir mindre aktiv och mer stillasittande. Det är lätt att förstå att ansträngning kan kännas obehaglig, men det är viktigt att fortsätta vara så fysiskt aktiv som möjligt.

Vid övervikt behöver hjärtat och lungorna arbeta hårdare, extra vikt kräver extra syre. Det gör andningen svårare. Kraftig övervikt (BMI > 30, fetma) försämrar lungfunktionen och försvårar livet med KOL. Kraftig övervikt ökar också risken att utveckla sömnapné, diabetes och andra överviktsrelaterade sjukdomar.

Kontakta dietist för individanpassade råd

Vid KOL är bra att diskutera med en dietist innan man gör förändringar i sin kost. Vid KOL är det inte lämpligt att följa "vanliga" bantningsråd eller följa dieter som utlovar snabb viktnedgång.

Dela ut faktablad:

- Tips vid viktnedgång.
- Faktabladet innehåller 3 sidor.

Faktabladen är en fördjupning. Be deltagarna att läsa dem hemma.

PPT

PPT-bild 7

"Väga för mycket"PPT

PPT-bild 8

"Kontakta dietist"Utskrift A4-blad

Faktablad:

"Tips vid viktnedgång"

**PASS 2. Fysisk aktivitet och träning**

Tid: 65 min

Evidensbaserad effekt av fysisk träning vid KOL

Tid: 5 minuter

Forskning visar entydigt att fysisk träning vid KOL är en förutsättning för att må så bra som möjligt, så länge som möjligt.

Evidensbaserade effekter av fysisk träning vid KOL:

- Förbättrad hälsorelaterad livskvalitet.
- Minskad dyspné och förbättrad sjukdomskontroll.
- Förbättrad kondition = förbättrad syreupptagningsförmåga.
- Förbättrad muskelfunktion.
- Minskad rädsla för fysisk ansträngning.
- Minskade begränsningar i dagligt liv.
- Minskat antal sjukhusinläggningar.
- Minskad mortalitet.

Vad är fysisk aktivitet?

Tid: 5 minuter

Fysisk aktivitet är allt utom att vara stilla.

Fysisk aktivitet är alla kroppsrörelser

Som fysisk aktivitet räknas alla kroppsrörelser som ger en ökad förbrukning av energi som t ex promenader, hushålls- och trädgårdsarbete, friluftsliv, motion, träning, dans samt rörelse i hemmet eller på arbetsplatsen.

Träning, motion, fysisk aktivitet, röra på sig eller en aktiv vardag?

Diskutera gärna innebörden av de olika orden med deltagarna.

Fysisk aktivitet:

All kroppsrörelse utförda av skelettmuskulaturen som ger en ökad energiförbrukning. Fysisk aktivitet innebär alltså alla kroppsrörelser oberoende av syfte eller sammanhang.

Motion:

En planerad eller strukturerad fysisk aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla en eller flera komponenter av fysisk kondition, nämligen syreupptagningsförmåga, muskelstyrka och muskeluthållighet.

Träning:

Träning är målmedveten fysisk aktivitet med planerade, strukturerade och repetitiva rörelser som syftar till att öka prestationsförmågan, framför allt inom idrotten.

PPT

PPT-bild 9

"PASS 2 – Fysisk aktivitet och träning"

PPT

PPT-bild 10

"Varför träna vid KOL"

PPT

PPT-bild 11

"Bevisade effekter av fysisk träning"

PPT

PPT-bild 12

"Kalla det vad du vill – bara du gör det!"



Ska jag träna när jag knappt kan andas?

Att uppmana till fysisk aktivitet vid KOL kan kännas svårt men är nödvändigt. För många patienter kan det låta otillgängligt, svårt eller helt främmande. Då gäller det att ”sälja” in rätt sorts träning och fysisk aktivitet. En tumregel är att utgå från det patienten gör och klarar i dagsläget och öka denna aktivitet. Det finns studier som visar att en ökning med 600 till 1 000 steg om dagen minskar risken för sjukhusinläggning. Det motsvarar en promenad på cirka 6 minuter i måttlig takt.

Låt inte ordvalet stå i vägen för budskapet!

De flesta människor tycker det är jobbigt att ändra sina levnadsvanor, och steget att börja träna/röra på sig efter kanske ett helt stillasittande liv är långt. Därför är det också lätt att hitta hinder som gör det ”omöjligt”. Att reagera på ord är ett vanligt hinder och du kanske möter reaktioner som:

- ”att träna, det fungerar kanske för andra, men inte för mig”.
- ”träna, då måste man gå på gym och det är dyrt”.
- ”motionsgrupper, jag hatar att skutta runt med andra till dålig musik”.

Om deltagarna reagerar på ordvalet, byt helt enkelt ord/begrepp och fortsätt trycka på samma budskap – att det inte finns några genvägar om man vill ha ett bra liv med KOL.

Minska stillasittande

Tid: 20 minuter (varav Uppgift 1 tar 15 minuter)

Flera stora undersökningar visar att befolkningen som helhet har blivit allt mer stillasittande. Det är framför allt rörelsen i vardagen som har minskat. Vi motionerar sannolikt lika mycket eller till och med mera, men den totala fysiska aktiviteten har minskat. Vi sitter allt mer i jobbet och till vardags.

Vid KOL är risken ännu större att man på grund av andfåddhet och trötthet blir stillasittande, och hamnar i en dålig spiral där allt mer stillasittande leder till allt sämre ork och därefter till ännu mer stillasittande.

Forskning visar att stillasittande och fysisk aktivitet är två olika beteenden. Att sitta stilla är skadligt för kroppen, oavsett hur mycket man är fysisk aktivt i övrigt. Sitter man stilla mycket, hjälper det alltså inte att träna mycket. Man kan alltså inte kompensera stillasittandet med träning. Flera forskningsrapporter har slagit fast att stillasittandet kan leda till långsiktiga hälsoproblem som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes-2, högt blodtryck och övervikt.

Detta tyder på att det är lika viktigt att minska den stillasittande tiden som att öka den fysiska aktivitetsnivån.

PPT-bild 13

PPT

”Minska ditt stillasittande”





Svenska och internationella studier visar att vuxna sitter i snitt 7–8 timmar per dag. Ett stillasittande beteende kan till exempel handla om aktiviteter som att sitta och läsa eller prata, ligga och vila/sova, titta på TV, sitta vid dator eller passiv transport. Att titta på TV står för ungefär hälften av den tid vi spenderar stillasittande på fritiden.

Du kan själv enkelt minska riskerna genom att inte sitta för länge och se till att använda dina muskler då och då. Sitter du stilla längre är det viktigt att du aktiverar dina muskler varje timme. Detta kan du göra genom att ställa dig upp i perioder eller ta mikropaus. Enligt forskning så ger små aktiva pauser som att hämta kaffe eller gå på toaletten stora skillnader vid muskulär inaktivitet.

Sammanfattning:

- Stillasittande är oberoende av övrig fysisk aktivitet kopplat till ökad risk för flera stora folksjukdomar och förtida död.
- Stillasittande och fysisk aktivitet är två skilda beteenden.
- De negativa kroppsliga svaren (molekylära och fysiologiska) som följer på stillasittande är inte enbart motsatsen till de positiva effekter som följer av fysisk aktivitet.
- Personer som redan är otillräckligt fysiskt aktiva har sannolikt en ännu högre risk för negativa kroppsliga svar om de dessutom är stillasittande en stor del av dagen.

Uppgift 1: Minska min tid i stillasittande (15 min)

- Fyll i uppgiften, individuell övning, 10 minuter.
- Diskutera förslag på hur man kan minska stillasittande, 5 minuter.

Syfte:

Det är lätt att bli stillasittande vid KOL, på grund av trötthet, andfåddhet och andnöd. Det är lika viktigt att minska stillasittandet som att vara fysiskt aktiv. Att minska stillasittandet kan dessutom kännas ”enklare” än att börja träna.

Tips!

- Begränsa/minska antalet skärmtimmar (t ex TV, dator, läsplatta eller mobil).
- Parkera längre bort på parkeringsplatsen.
- Om du bor i en storstad eller tätbebyggt område, kan det fungera att gå av bussen/spårvagnen/T-banan en station tidigare.
- Ta trapporna och gå i rulltrapporna istället för att ta hissen.
- Rör dig en stund under varje timme du sitter stilla, sätt äggklockan på 20 minuter.
- Res dig upp under reklamavbrotten när du tittar på TV.
- Om du blir ansträngd, dela upp aktiviteterna så att du t ex tar tre promenader om 10 minuter stället för en på 30 minuter.

PPT

PPT-bild 14

"Minska ditt stillasittande"

Utskrift A4-blad

Uppgift 1: "Minska min tid i stillasittande"



Vad ska man träna vid KOL?

Tid: 35 minuter (varav Uppgift 2 tar 20 minuter)

När man anstränger sig är lungorna, hjärtat, musklerna och blodet viktiga. Vid KOL är lungfunktionen nedsatt, och det går inte att reparera delar av lungorna som har skadats.

Låt hjärtat och musklerna hjälpa dina lungor

Däremot kan patienter med KOL träna sitt hjärta och sina muskler. När man ökar hjärtats, musklernas och blodets syreupptagningsförmåga kan man kompensera för sina lungor. Träning gör att man orkar mer trots att lungfunktionen är oförändrad. Ett tydligt exempel på detta är att man genom att träna musklerna på lårets framsida kan gå lättare i backar och trappor.

Hjärtats förmåga och blodets syreupptagningsförmåga förbättras med hjälp av konditionsträning.

Musklernas styrka och uthållighet tränas med muskelstärkande övningar (i dagligt tal styrketräning).

Vad ska man träna vid KOL:

Konditionsträning ökar hjärtats förmåga

Övergripande syfte med konditionsträning är att förbättra eller behålla:

- Blodets förmåga att transportera syre.
- Musklernas förmåga att utnyttja det tillförda syret.
- Kroppens förmåga att återhämta sig efter hårt arbete och därmed snabbare bli redo för en ny arbetsperiod.

Träning ger bäst effekt på hjärtats förmåga om man använder stora muskelgrupper som t ex vid gång- eller cykelträning, motionsgymnastik eller träning i bassäng.

Generella rekommendationer för konditionsträning:

- Genomförs i pass om minst 30 minuter (gärna upp till 60 minuter).
- Genomförs 3–5 gånger i veckan.
- Genomförs i period om minst 4 veckor för att få effekt.

Ansträngningen kan ökas genom att:

- Öka längden på träningen, t ex från 30 till 40 minuter.
- Intensiteten i träningen ökas, t ex att motståndet på cykeln ökas, man går snabbare.

Konditionsträning som kontinuerlig aktivitet eller som intervaller

Med kontinuerlig aktivitet menas att man går, cyklar eller springer en sträcka utan avbrott och med samma ansträngningsnivå. Ett exempel kan vara att ta en rask promenad i samma tempo på 20 minuter.

PPT

PPT-bild 15

”Vad ska du träna vid KOL?”



PPT

PPT-bild 16

”Konditionsträning ökar hjärtats förmåga”



Med intervallträning menas man varvar hårdare och lättare träning under ett pass. Man går/cyklar/springer en sträcka med högre intensitet/takt följt av en sträcka med lägre intensitet, följt av högre och så vidare. Ett exempel kan vara att gå snabbt i två minuter, sedan gå långsamt i två minuter och sedan gå snabbt i två minuter igen. Upprepa detta tre till fem gånger.

Studier på personer med KOL:

Ett stort antal träningsstudier har genomförts på personer med KOL under de senaste decennierna. De flesta har omfattat konditionsträning 3–5 gånger per vecka under 6–10 veckor. Vid konditionsträning på en måttlig till hög intensitetsnivå (>60 procent av maximal förmåga) förbättras den maximala syreupptagningsförmågan och den aeroba uthålligheten.

Muskelträning – ökar musklernas styrka och uthållighet

Många med KOL får svagare muskler

Försämrad muskelfunktion är vanligt vid KOL. Försämringen kan delvis förklaras av att många med KOL rör sig mindre och förlorar muskelstyrka, men tycks också till viss del bero på sjukdomen i sig. Jämfört med friska i samma ålder, har 20 till 40% av de som har KOL nedsatt muskelstyrka. Personer med KOL kan ha 30–80% nedsatt muskeluthållighet.

Båda styrka och uthållighet försämras

Den sämre muskelfunktionen gäller både musklernas styrka och uthållighet, det vill säga hur stark muskeln är och hur länge den orkar arbeta. Framför allt påverkas musklerna på lårets framsida, som är viktiga när man går i trappor, backar eller lyfter tungt. Även styrkan och uthålligheten i armarna påverkas, vilket märks i vardagen när man hänger tvätt, plockar ur diskmaskinen, handlar, jobbar i trädgården mm.

Musklerna kan säga mer än lungfunktionen

Musklernas styrka och uthållighet säger ofta mer än lungfunktionen om hur man klarar vardagens aktiviteter. Starka muskler avlastar lungorna och gör att man orkar mera. Starka ben gör att man blir mindre andfådd i en backe och starka armar gör att man orkar hålla på med vardagliga sysslor längre. Att träna sina muskler är därför något av det viktigaste man kan göra vid KOL.

Genom att träna upp sina muskler kan man kompensera för en sämre lungfunktion. Med starka muskler får man mera kraft och ork av varje andetag.

Muskelträning kräver mindre av andningen än konditionsträning

När man har KOL är det ofta andningen som sätter stopp vid ansträngning. Man blir andfådd och orkar inte gå längre och måste kanske stanna och vila. Muskelträning kräver mindre av andningen än konditionsträning, och är därför en bra träningsform vid KOL.

PPT

PPT-bild 17

”Starka muskler hjälper dina lungor”



Generella rekommendationer för muskelträning:

- Genomförs 2–3 gånger i veckan.
- Uthållighet tränas med lägre vikt och fler repetitioner (ca 14–25).
- Styra tränas med högre vikt och färre repetitioner (ca 8–12).

Balansträning förebygger fall

Balansträning rekommenderas för alla över 65. Många med KOL har sämre balans, vilket kan leda till att man faller och skadar sig. Vid fall är det stor risk för skador, som i sin tur kan leda till mer stillasittande och försämrad fysisk förmåga.

Balans kan tränas genom mycket enkla övningar, som tar några minuter om dagen om de genomförs morgon och kväll.

Uppgift 2: Bra övningar för muskler och balans (20 min)

- Se de tre filmerna, en i taget.
- Gör övningarna efter respektive film.

Syftet är att omsätta kunskap i handling och visa att enkla övningar gör stor nytta.

Hemuppgift:

Inom utbildningen har vi tagit fram en träningsfilm med muskelövningar för personer med KOL. Träningen kan genomföras hemma och tar ca 25 minuter.

Till nästa träff prova att genomföra träningsfilmen ”KOL-träning” som finns på aktivmedkol.se under deltagarmaterial.

Dela ut faktablad:

- Muskelträning, 6 sidor med information och instruktioner. Faktabladen är en fördjupning. Be deltagarna att läsa dem hemma.



PPT-bild 18

”Balansträning förebygger fall”



PPT-bild 19

Uppgift 2: ”Bra övningar för muskler och balans”



Film (ca 2 min)

”Träning av vadmuskulatur”



Film (ca 2 min)

”Träning av lårmuskulatur”



Film (ca 2 min)

”Stående och gående balans”



Utskrift A4-blad

”Faktablad: Muskelträning”

**PASS 3. Kom igång med att vara aktiv och träna**

Tid: 25 min

Tips för att bli mer aktiv och börja träna

Tid: 25 minuter (varav Uppgift 3 tar 15 minuter)

Den bästa träningen är den som blir av. Människor är olika och trivs med att träna på olika sätt. Det är viktigt att hitta någonting som man trivs med, då är chansen större att man fortsätter. Det är bättre att skynda långsamt än att ha höga ambitioner som man inte lever upp till.

Här är några varianter på hur man kan komma igång:

- Utgå från det du redan gör och öka lite varje vecka. Går du till exempel en promenad på 20 minuter varannan dag, kan du prova att gå längre promenader eller att gå varje dag.
- Dela upp aktiviteter i kortare pass, som t ex tre promenader à tio minuter. Forskning visar att redan en ökning på 600 steg om dagen ger en hälsofrämjande effekt – det motsvarar en promenad på sex minuter i måttlig takt.
- Be att få träffa en fysioterapeut och gå igenom övningar som passar dig och som du sedan kan göra hemma.
- Leta upp ett träningsprogram eller övningar och gör programmet eller några övningar varje dag.
- Gå med i Riksförbundet HjärtLung och delta i någon av deras motionsgrupper. Där är nivån anpassade efter personer med hjärt- och/eller lungsjukdomar. Många trivs med att ha en fast tid för sin träning och stimuleras av att träffa andra. Riksförbundet HjärtLung erbjuder också digitala gympapass som du kan vara med på hemifrån.
- Kom överens om att promenera eller göra någon annan fysisk aktivitet med en familjemedlem eller kompis. Är ni flera kan ni stötta varandra.
- Är förslagen ovan för ansträngande, gör mer av det du gör i vardagen, t ex gå en extra sväng i lägenheten, gå upp och ned för trapporna hemma en gång per dag, ta två turer dagligen till brevlådan etc.
- Bestäm dig för att göra en sak varje dag.
- Skriv upp vad du gör varje dag, så kan du följa din utveckling!

Hur mycket ska man träna?

Det finns inget "rätt" svar på den frågan. Alla måste utgå från sig själva. Hur mycket man tränar beror också på vilket mål man har, om man vill behålla eller förbättra sin fysiska förmåga.

Generellt kan man säga att:

- All träning och aktivitet är bra.
- Konditionsträning ger bäst effekt när man tränar minst 3 ggr/vecka.
- Muskelstärkande träning ger bäst effekt när man gör den 2–3 ggr/vecka.

PPT

PPT-bild 20*"PASS 3 – Kom igång med din träning"*

PPT

PPT-bild 21*"Tips för att börja träna"*

PPT

PPT-bild 22*"Hur mycket ska man träna?"*



Följande rekommendationer ger FYSS för vuxna:

Rör dig mer och sitt mindre. Den som är fysiskt aktiv mår bättre, sover bättre och fungerar bättre. All rörelse räknas.

- Alla vuxna bör vara regelbundet fysisk aktiva och begränsa stillasittandet. Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite.
- För betydande hälsovinster bör vuxna utföra pulshöjande fysisk aktivitet 150 till 300 minuter i veckan på måttlig intensitet eller 75 till 150 minuter i veckan på hög intensitet. Måttlig och hög intensitet kan kombineras. Aktiviteten bör spridas över veckan.
- För ytterligare hälsovinster bör vuxna dessutom utföra muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar kroppens stora muskelgrupper minst 2 gånger i veckan.
- För att motverka hälsorisker bör vuxna begränsa stillasittandet. Tid i stillasittande bör bytas ut mot fysisk aktivitet, som kan vara på låg men ännu hellre på måttlig eller hög intensitet.
- De som inte kan begränsa stillasittandet bör sträva efter den övre nivån för rekommenderad pulshöjande fysisk aktivitet: 300 minuter i veckan på måttlig eller 150 minuter på hög intensitet.
- Individer som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som tillståndet medger.
- Vinsterna med fysisk aktivitet överväger riskerna. Fysisk aktivitet på låg och måttlig intensitet är förenad med mycket låga risker. Gradvis ökning av tid eller intensitet minskar riskerna.

Ett enstaka pass av fysisk aktivitet på minst måttlig intensitet ger omedelbara effekter som sänkt blodtryck och blodsocker, minskad oro, samt förbättrad sömn och kognitiv funktion.

Källa: <https://www.fyss.se/for-vuxna/>

Hur hittar man sin ansträngningsnivå?

Många med KOL oroar sig inför fysisk aktivitet och träning. När ansträngningen ökar blir andningen svårare. Ofta finns också en oro över att framkalla andnöd. Hur långt kan man egentligen gå?

Ett sätt kontrollera sin ansträngning och anpassa den utifrån individuella förutsättningar är att använda Borg CR-10 skalan. Det är en skala som går från 1 till 10, där 1 står för mycket svag ansträngning och 10 står för extrem ansträngning. Skalan kan användas både för att mäta andfåddhet och muskeltrötthet.

Vid KOL rekommenderas:

- Konditionsträning, skattad andfåddhet 3–6 på en skala där 10 är max.
- Muskelträning, skattad muskeltrötthet en 6:a på en skala där 10 är max.

PPT

PPT-bild 23

”Skatta din andfåddhet för att förstå hur mycket du kan anstränga dig”



Film

”Borg-CR10-skalan”
(ca 85 sek)



När andningen sätter stopp

Oavsett vilken aktivitet som utförs behöver muskulaturen syre. Desto mer muskler som används samtidigt vid en aktivitet desto mer syre behövs. Musklerna får syre genom andningen, lungorna, hjärtat och blodet. Ju mera syre som behövs desto hårdare måste andningsmusklerna, lungor och hjärta arbeta.

Vid KOL kan det vara svårt att ge musklerna tillräckligt med syre, speciellt om aktiviteten involverar många muskler eller är intensiv. Därför är det vanligt att begränsas av sin andfåddhet när man tränar. Lungorna hinner helt enkelt inte med, vilket leder till att andningen ökar och ökar och till slut blir andfåddheten så stor att man måste stanna eller avbryta den aktivitet som utförs.

Tips!

- Premedicinera med bronkvidgande läkemedel, om du brukar ha hjälp av den.
- Använd pysandning när du tränar. Då utnyttjar du varje andetag optimalt och syret räcker längre.
- Anpassa tempot efter vad som känns bra och ta pauser för att orka hålla på längre.
- Använd ett ben eller en arm i taget. Du kan t ex styrketräna med ett ben eller en arm i taget eller cykla på motionscykeln med ett ben i taget. När man använder ett ben istället för två blir det mindre muskler som behöver syre. Musklerna kan då arbeta längre och hårdare innan andfåddheten blir en begränsning. När du kan träna längre blir också effekten större. (För att det ska fungera att cykla med ett ben i taget behöver foten vara fixerad vid trampan.)

Höj ribban när du orkar mer

För att öka sin fysiska förmåga behöver man göra träningen jobbigare allt eftersom man orkar mera. Man kan alltså inte öka sin förmåga, om man försätter att göra samma sak vecka in och vecka ut.

Vid konditionsträning kan man göra träningen jobbigare genom att:

- Öka längden på träningen, t ex från 10 till 15 minuter eller 30 till 40 minuter.
- Intensiteten i träningen ökas, t ex genom att öka motståndet på cykeln eller gå fortare.
- Öka antalet träningstillfällen/vecka.

Vid muskelstärkande träning kan man göra träningen jobbigare genom att:

- Göra flera repetitioner och/eller set.
- Öka vikten.
- Öka antalet träningstillfällen per vecka.

Varierad träning ger bäst effekt. Därför är det bra att t ex göra nya övningar eller bara byta ordning på de övningar man gör.

PPT

PPT-bild 24

"När andningen sätter stopp"

PPT

PPT-bild 25

"Höj ribban när du orkar mer"



Att sätta mål och följa upp sin träning

Många människor blir motiverade av att mäta och följa upp sin träning. Det finns flera sätt att göra det på:

- Gör en träningsdagbok, där du skriver upp vad du gör varje dag. Där kan du också notera dina ökningarna, och följa din utveckling.
- Köp en stegräknare och låt den räkna ut hur många steg du tar varje dag. Utgå alltid från din egen förmåga och satsa att öka antal steg varje vecka! Tänk på att en ökning med 600 steg per dag kan göra skillnad.

Uppgift 3: Min aktiva vecka med KOL (15 min)

- Uppgiften innehåller 2 sidor.
- Individuell uppgift (15 min).
- Som handledare är det bra om du går runt och försöker hjälpa deltagarna om de fastnar.

Syftet är att omsätta kunskap till praktisk handling.

Till sist: Tankar för dagen

- Be deltagarna tänka igenom dagens träff.
- Om du och deltagarna vill och ni har tid, kan ni diskutera i storgrupp.

Syfte är att stanna upp och reflektera över dagens träff innan man går hem.

Förhoppningsvis kan man lyfta någonting nytt man lärt sig eller något man kan ha nytta av i vardagen. Fokus är inte på vad deltagaren tyckte om träffen, utan vad han/hon kan använda för att må bättre med sin KOL.

Nästa träff

Informera inför Träff 4:

- Datum
- Tid
- Lokal
- Tema

PPT

PPT-bild 26

"Min aktiva vecka med KOL"



Utskrift A4-blad

Uppgift 3:

"Min aktiva vecka med KOL"

PPT

PPT-bild 27

"Till sist: Tankar för dagen"