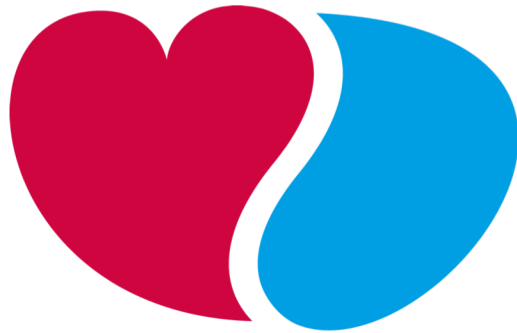




Aktiv med KOL

– din patientutbildning

Träff 3

Utbildningen är framtagen av Riksförbundet HjärtLung

Träff 3. Val i vardagen

Pass 1: Kost

Pass 2: Fysisk aktivitet och träning

Pass 3: Kom igång med att vara aktiv och träna

Pass 1

Kost



Kroppen och kosten

Vid KOL är det vanligt med:

- Ökat energibehov
- Ökat proteinbehov
- Dålig aptit och snabb mättnadskänsla

Väga för lite

- Det är vanligt att gå ned i vikt
- Låg vikt är en riskfaktor
- Viktigt att väga sig



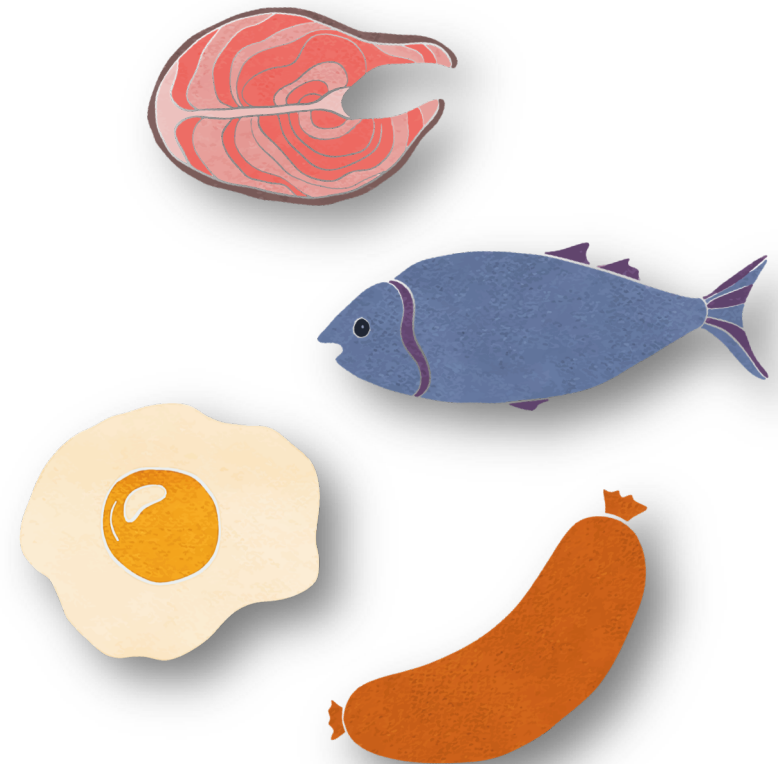
Mat med energi och protein

Energi

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

Protein

- Fågel
- Fisk
- Kött
- Ägg
- Mejeriprodukter



Väga för mycket

- Trötthet och andfåddhet kan leda till stillasittande och viktuppgång
- Övervikt är påfrestande för andningen
- Kraftig övervikt försämrar lungfunktionen
- Övervikt ökar risken för andra sjukdomar



Kontakta dietist:

- Om du väger lite
- Om du går ned i vikt
- Om du väger för mycket
- Om du väger lite och vill öka din nivå av fysisk aktivitet

Pass 2

Fysisk aktivitet och träning



Varför träna vid KOL?

Bättre kondition och starkare muskler ger
mera ork, ökad frihet och högre **livskvalitet**



Bevisade effekter av fysisk träning

Ökar:

- Livskvalitet
- Uthållighet
- Muskelstyrka
- Syreupptag

Minskar:

- Andnöd
- Begränsningar i vardagen
- Rädsla för fysisk aktivitet
- Antalet sjukhusinläggningar
- Risken att dö i förtid

Kalla det vad du vill – bara du gör det!

Fysisk aktivitet

- Är alla typer av kroppsrörelser

Motion

- Aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla syreupptagningsförmåga, muskelstyrka och muskeluthållighet

Träning

- Aktivitet som syftar till att öka prestationsförmågan

Vilket passar dig bäst?



Minska ditt stillasittande

- Att sitta stilla länge är skadligt
- Stillasittande ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck samt övervikt
- Gör något varje timme, små avbrott hjälper



**Att sitta stilla är skadligt
även om man tränar!**



Uppgift 1: Minska ditt stillasittande



Vad ska du träna vid KOL?

- Kondition
- Muskler
- Balans

**Ett vältränat hjärta och starka muskler
kompenserar för din sänkta lungfunktion.**

Konditionsträning ökar hjärtats förmåga

Vad?

Promenad, cykel, motionsgrupp, bassängträning mm

Hur?

Pass om minst 30 minuter (gärna 60 minuter)

3–5 gånger i veckan

Under minst 4 veckor för att få effekt

Varför?

Du orkar mer och längre

Starka muskler avlastar dina lungor

- Musklerna på lårens framsida hjälper i backar, trappor och vid lyft
- Musklerna i armar och skuldror hjälper när man hänger tvätt, plockar ur diskmaskinen, tapetserar mm

Musklerna kan säga mer än lungfunktionen om hur mycket du orkar



Balansträning förebygger fall

- Alla över 65 rekommenderas att träna balans
- Många med KOL har sämre balans
- God balans förebygger fallskador



Uppgift 2:

Bra övningar för muskler och balans

Titta på filmerna
och gör
övningarna.



Pass 3

Kom igång med att
vara aktiv och träna



Tips för att börja träna

- Gör mer av det du gör idag
- Gör övningar hemma,
få hjälp av sjukgymnast eller aktivmedkol.se
- Gå med i en motions- eller träningsgrupp
- Hitta en träningspartner

Gör något varje dag – 600 steg om dagen för skillnad för din hälsa!

Hur mycket ska man träna?

Utgå från det du gör idag och öka försiktigt

Träningen ger bäst effekt:

- Konditionsträning, gärna 2–3 gånger i veckan
- Muskelträning, gärna 2 gånger i veckan
- Balans, gärna lite varje dag

Något är alltid bättre än inget!

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

Borg-skalan:	0	Ingen alls
	0,5	Extremt svag
	1	Mycket svag
	2	Svag
	3	Måttlig
	4	Ganska stark
	5	Stark
	6	
	7	Mycket stark
	8	
	9	
	10	Extremt stark
	•	Maximal

Ref: Borg G. Med Sci Sports Exerc, 1982

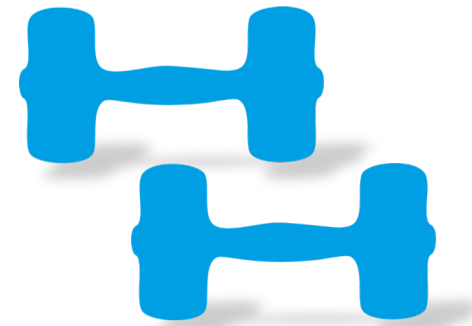
När andningen sätter stopp

- Ta bronkvidgande läkemedel före träning
- Använd alltid pysandning när du tränar
- Träna med en arm eller ett ben i taget
 - då kan du arbeta längre med varje övning

Höj ribban när du orkar mer

När du tränat ett tag:

- Öka längden på din träning
- Öka tyngden eller intensiteten

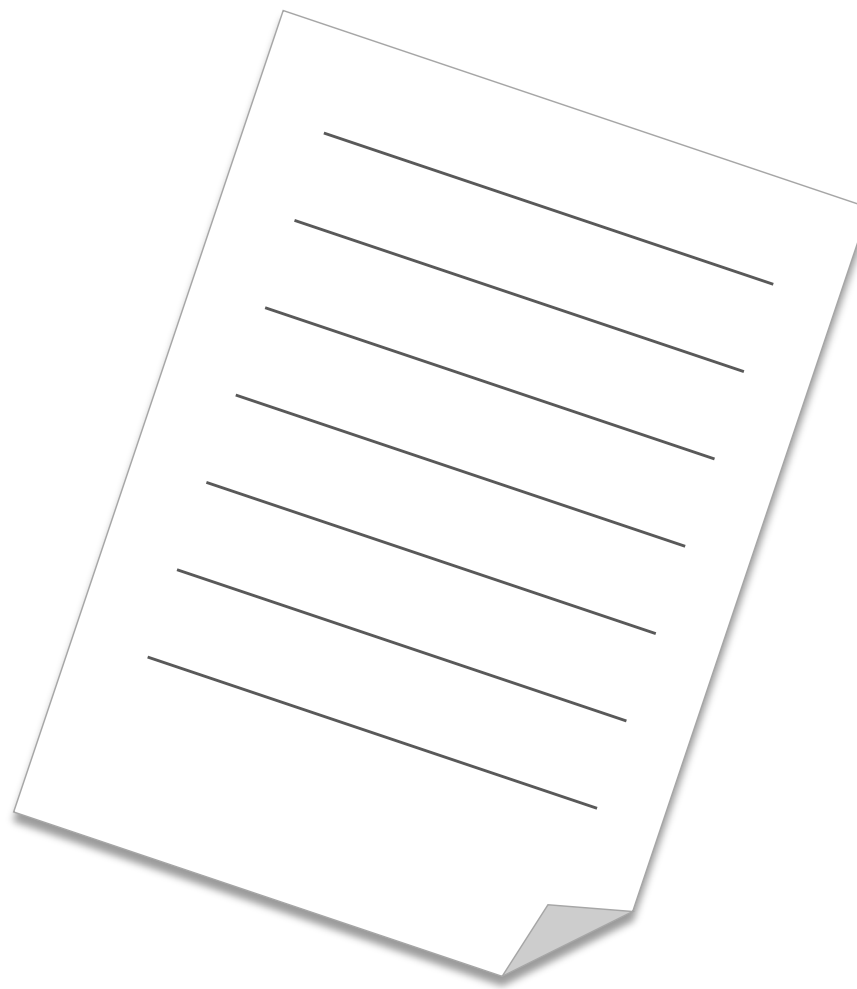


Gör inte likadant varje gång

- Prova nya saker eller nya övningar
- Gör övningarna i annan ordning

Du blir inte bättre om du gör samma sak vecka ut och vecka in

Uppgift 3: Min aktiva vecka med KOL



Till sist: Tankar för dagen

Välj en sak från dagens träff som du vill pröva under veckan som kommer.

