



## Aktiv med KOL

*Sista träffen på utbildningen – nu börjar resten av deltagarnas liv med KOL. Hur väljer man att se på sin framtid? Hur vill man använda kunskaperna man fått under utbildningen i sin vardag? Vi repeterar det viktigaste och gör en personlig handlingsplan för framtiden. Riksförbundet HjärtLung presenterar sin verksamhet och hur de kan vara ett stöd i en mer aktiv vardag. Till sist ser vi tillbaka på utbildningen och säger tack och hejdå.*



**Undervisningstid: 120 min**  
Glöm inte att lägga in pauser!

## Struktur för träff 4

### Översikt

#### Inledning

Dagens upplägg

#### **PASS 1. Konsten att ta hand om sig själv (30 min)**

Film: Friskvård vid kronisk sjukdom med Clas Malmström, leg läkare (7 min)

Film: Mona berättar om livet med KOL (3 min)

#### **PASS 2. Repetition och handlingsplan (45 min)**

Uppgift 1: Testa dina KOL-kunskaper

Uppgift 2: Min plan för att vara Aktiv med KOL

#### **PASS 3. Riksförbundet HjärtLung (15 min)**

Ev film: HjärtLung – föreningen för alla

#### **PASS 4. Utbildningen avslutas (30 min)**

Uppgift 3: Självskattning – uppföljning

Tack och hejdå!



Uppgifter, filmer och faktablad



Sidan	Innehåll	Verktyg
3	<b>Inledning</b> Dagens upplägg	
3	<b>PASS 1. Konsten att ta hand om sig själv (30 min)</b>	
3	Film: Friskvård vid kronisk sjukdom med Clas Malmström (7 min)	Film
3	Film: Mona berättar om livet med KOL (3 min)	Film
6	<b>PASS 2. Repetition och handlingsplan (45 min)</b>	
6	Uppgift 1: Testa dina KOL-kunskaper	Utskrift A4
8	Uppgift 2: Min plan för att vara Aktiv med KOL	Utskrift A4
9	<b>PASS 3. Riksförbundet HjärtLung (15 min)</b>	
9	Ev film: HjärtLung – föreningen för alla	Film
10	<b>PASS 4. Utbildningen avslutas (30 min)</b>	
10	Uppgift 3: Självskattning – uppföljning	Utskrift A4
11	Tack och hejdå!	



## Aktiv med KOL

Sista träffen på utbildningen – nu börjar resten av livet med KOL. Hur väljer deltagaren att se på sin framtid? Hur vill han/hon använda kunskaperna under utbildningen i sin vardag? Vi repeterar det viktigaste och gör en personlig handlingsplan för framtiden. Riksförbundet HjärtLung presenterar sin verksamhet och hur de kan vara ett stöd i en aktiv vardag. Till sist ser vi tillbaka på utbildningen och säger tack och hejdå.

PPT

### PPT-bild 2

"Träff 4: Aktiv med KOL"

## PASS 1. Konsten att ta hand om sig själv

Tid: 30 min

### Friskvård vid kronisk sjukdom

Tid: 20 minuter (varav två film på 7 resp 3 minuter)

Att ta hand om sig själv blir om möjligt ännu viktigare när man har en kronisk sjukdom. Kroppen behöver allt hjälp den kan få för att stå emot sjukdomen. Filmen tar upp aspekter av friksvård som mental inställning, kost och motion.

#### Film: Clas Malmström om Friskvård vid kronisk sjukdom

Clas Malmström är läkare och specialist inom rehabilitering. Här berättar han om vikten att ta hand om sig själv vid en kronisk sjukdom, med fokus på att välja rätt inställning.

#### Det är jobbigt att må bra

Filmen kan sammanfattas utifrån bilden "Det är jobbigt att må bra". Budskapet är att hälsa innebär en aktiv ansträngning. Utmaningen är att vinsterna av friskvård är så långsiktiga och i viss mån svåra att se framför sig. Att ta en chokladbit eller en påse chips ger en mycket snabbare "belöning". Att må bra kräver ett aktivt val, möjligheterna till god hälsa "knackar inte på dörren". Utmaningen är att välja bort kortsiktiga handlingar som kan kännas bra, mot långsiktiga val som man inte får direkt återkoppling på. Det kräver kunskap, rätt attityd och uthållighet.

Om ni har tid diskutera gärna bilden.

#### Film: Mona berättar om livet med KOL (3 min)

Mona Johansson har levt med KOL i drygt 10 år och berättar om hur hennes dagar med KOL kan se ut och hur hon tänker för att leva med sjukdomen. Mona är styrelseledamot i Riksförbundet HjärtLung.

PPT

### PPT-bild 3

"PASS 1 – Konsten att ta hand om sig själv"

PPT

### PPT-bild 4

"Film om friskvård vid kronisk sjukdom"



### Film (7 min)

"Friskvård vid kronisk sjukdom"

PPT

### PPT-bild 5

"Det är jobbigt att må bra"



### Film (3 min)

"Mona berättar om livet med KOL"



## Att skapa goda vanor

Tid: 10 minuter

Syftet med det är avsnittet är att ge deltagarna realistiska förväntningar när de skapar nya vanor. Det är bra att veta att det tar tid, i snitt drygt två månader från att ett nytt beteende blivit en "automatisk" vana.

### Vad är en vana?

När man har en vana gör man något utan att tänka på att man gör det, som att borsta tänderna efter frukosten. Själva poängen med vanan är att man gör det "automatiskt", utan inre diskussioner med sig själv.

En vana kan beskrivas som:

- Något du gör utan att behöva tänka på/fatta beslut om att göra det
- Något som är kopplat till en viss tid/miljö/känsla
- Något som du gör ofta

### Hur lång tid tar det att skapa en vana?

Enligt en studie av Philippa Lally (publicerad i European Journal of Social Psychology) tar det i snitt 66 dagar att skapa en ny vana.

Det rörde sig om enkla vanor som att äta en frukt varje dag eller börja jogga. Att skapa en ny vana tog olika lång tid för olika personer och det tog olika lång tid för olika vanor. För några tog det bara 18 dagar och för andra 245 dagar, innan vanan blivit automatisk.

Det går snabbare att skapa en enkel vana, som att sig dricka ett glas vatten innan frukost än att börja träna. I början går inläringen mycket snabbt, sedan planar kurvan ut och efter ungefär 66 dagar når den en plattå. Då genomförs beteendet utan tanke. Att lära sig dricka ett glas vatten före frukost tar bara 20 dagar, medan nya träningsvanor som att göra situps tar över 100 dagar. Att göra situps före frukost kräver mer viljestyrka. Det är inte bara att hålla upp och svälja.

Studien visar att det inte spelar någon roll om man missar en dag, det som är viktigt är att upprepa det nya beteendet ofta i början.

## Tips! När du skapar nya vanor

*Glöm det dåliga samvetet*

Det är svårt att leva upp till samhällets alla krav på hur vi ska göra för att må bra. Därför är det lätt att känna skuld och dåligt samvete över sin livsstil och sina vanor, och kanske skämmas för sin övervikt, sin rökning eller sitt stillasittande. Släpp de känslorna, de är bara i vägen.

*Välj vad du vill börja med*

Börja med det som du har lättast med. Det kan vara att äta bättre, minska ditt stillasittande eller öka din fysiska aktivitet. Det viktigaste är att du kommer igång och börjar tänka aktivt på din hälsa. En god vana leder ofta till en annan god vana...

PPT

PPT-bild 6

"Konsten att skapa goda vanor"

PPT

PPT-bild 7

"66 dagar för en ny vana"

PPT

PPT-bild 8

"Tips för nya goda vanor"



### *Lägg till något bra...*

Pekpinnar får oss ofta att fastna i negativa cirklar. Du ska inte äta choklad, du ska inte titta på TV, du ska inte ...

Försök istället fokusera på att göra mycket av det som är bra för dig. Då gör du automatiskt mindre av det som är dåligt. Samtidigt som du bygger mentala positiva cirklar. Till exempel:

- Om du äter tillräckligt energirik mat som innehåller nyttiga fetter, minskar sötsuget...
- Om du rör dig mycket, sitter du stilla mindre...

### *Sätt mål som du kan nå*

Börja med små förändringar och ändra inte på för många saker samtidigt. Det är bättre att du lyckas med det lilla och sedan gör lite till.

### *Låt det ta tid*

Det tar tid att ändra vanor, i synnerhet vanor som du kanske har haft hela livet. Det kan ta månader, och i vissa fall år. Men låt det ta tid, då är chansen större att den goda vanan håller. Både du och din omgivning måste få tid att vänja er...

### *En gång är ingen gång...*

Alla får återfall. Det är lite som att ramla i en trappa. Man ramlar ned några trappsteg, men sällan hela vägen ned. Och kanske är man lite klokare efter varje fall, vad var det som gick snett?

Om man missar en dag, måste man inte börja om från början. En dag hit eller dit gör ingen skillnad. Upp igen och på den igen! Ingenting börjar om från början.

### *Belöna dig själv*

Det verkar lättare att komma ihåg sina misstag än sina framgångar. Dessutom har vi märkligt nog svårare att vara snälla mot oss själva än mot andra. Belöna dig själv när du lyckas. Och skriv gärna upp dina framgångar, så du kan gå tillbaka och hämta kraft när du behöver det.

### **Motivation ger mening**

Det är viktigt att veta varför man gör saker. Att sätta upp långsiktiga mål och skapa positiva bilder av framtiden, gör ofta att man orkar längre och hittar motivation de dagar när det känns trögt.

PPT

**PPT-bild 9**

*"Hitta din motivation"*

**PASS 2. Repetition och handlingsplan**

Tid: 45 min

**Repetition**

Tid: 30 minuter (varav Uppgift 1 tar 30 minuter)

**Uppgift 1: Repetition av utbildningen (30 min)**

- Dela ut Testa dina KOL-kunskaper.
- Låt deltagarna svara på frågorna individuellt (10 min).
- Gå igenom svaren tillsammans (20 min).

**Syftet** är att repetera utbildningen och att fokusera på de viktigaste lärdomarna för livet med KOL. Repetitionen ligger också till grund för handlingsplanen

**Diskussionen är viktigare än svaren**

Frågeformuläret Testa dina KOL-kunskaper är ett sätt att repetera det viktigaste i utbildningen. Syftet är att få till en diskussion om innehållet i frågorna och få deltagarna att reflektera över de viktigaste budskapen.

Hasta därför inte igenom svaren, utan ta tid till att diskutera varje fråga. Om du vill kan du använda PPT-bilder från tidigare träffar för att diskutera och lyfta fram svaren. Observera att flera svarsalternativ kan vara rätt.

**Rätt svar och tips inför gruppdiskussionen****Fråga 1. Rätt svar: A.**

Alla tre svarsalternativen är en viktig del av behandlingen vid KOL. Att sluta röka är det viktigaste man kan göra för att bromsa sjukdomens utveckling. Genom att ta läkemedel kan man lindra symtom och förebygga försämringstillstånd. Fysisk aktivitet och träning har störst effekt på den fysiska förmågan, dvs hur mycket och länge man orkar. OBS att man inte kan förbättra lungfunktionen, utan att orka mer genom att träna bl a hjärtats förmåga och musklernas styrka och uthållighet.

**Fråga 2. Rätt svar: A**

Feber i kombination med symtomen i svarsalternativ A kan vara en indikation på lunginflammation.

**Fråga 3. Rätt svar: C**

Genom läkemedel kan man minska symtomen och förebygga försämringstillstånd. Fysisk aktivitet förbättrar den fysiska förmågan. Rökstopp är det viktigaste för att bromsa sjukdomsutvecklingen.

**Fråga 4. Rätt svar: A, B och C**

Pysandning är ett mycket användbart verktyg vid KOL och gör så man får bäst effekt av varje andetag.

PPT

**PPT-bild 10***"PASS 2 – Repetition och handlingsplan"*

PPT

**PPT-bild 11***"Testa dina KOL-kunskaper"***Utskrift A4-blad****Uppgift 1:***"Testa dina KOL-kunskaper"*

**Fråga 5. Rätt svar: B**

Pneumokock-vaccin kan förebygga lunginflammation. Man kan även resonera om att influensavaccin förebygger lunginflammation sekundärt, eftersom lunginflammation kan bli en konsekvens av influensa.

**Fråga 6. Rätt svar: A**

Det är vanligt med nedsatt muskelstyrka och muskeluthållighet vid KOL. Ca 20-40% har nedsatt muskelstyrka och ännu flera har nedsatt muskeluthållighet, ca 30-80%.

**Fråga 7. Rätt svar: C**

Emfysem innebär att väggarna i lungblåsorna går sönder och större emfysemlåsar bildas. Då blir det mindre yta där syre och koldioxid kan transporteras mellan lunga och blod. Även elasticiteten i lungan minskar och små luftvägar kan stängas av

**Fråga 8. Rätt svar: A och C**

Man kan inte bota KOL med läkemedel. Läkemedel minskar symtomen och möjliggör fysisk aktivitet, som i sin tur kan förbättra orken.

**Fråga 9. Rätt svar: B**

Att fortsätta vara fysisk aktiv under och efter ett försämringstillstånd minskar risken för en kraftig försämring, sjukhusvistelse och ännu flera försämringstillstånd. Dock ska man lyssna på kroppen och anpassa den fysiska aktiviteten efter dagsformen, t ex gå en kortare promenad än vanligt.

**Fråga 10. Rätt svar: A och C**

Det är vanligt och naturligt med nedstämdhet och oro vid KOL. När oron börjar bli ett hinder i vardagen och nedstämdheten varar i allt längre perioder är det rätt att söka hjälp. Det finns bra behandling som höjer livskvaliten.

**Fråga 11. Rätt svar: A och B**

Egenvård är ett brett begrepp som omfattar allt man kan göra själv för att må så bra som möjligt med sin sjukdom. Vid KOL omfattar egenvården t ex rökstopp, fysisk aktivitet och läkemedel. Men även att anpassa sina matvanor och att vaccinera sig mot influensa och pneumokocker i förebyggande syfte. Att vara uppmärksam på försämringsperioder och behandla dessa tidigt kan också ses som en del av egenvården.

**Fråga 12. Rätt svar: A, B och C**

När man har haft KOL en längre tid eller har svår KOL är det vanligt att gå ned i vikt. Alla tre svarsalternativen kan bidra till viktneidgång. Det är viktigt att väga sig regelbundet och kontakta läkare/sjuksköterska om man går ned i vikt.

**Fråga 13. Rätt svar: A**

Många med KOL behöver äta mer energi (fett) och protein för att kunna behålla sin vikt. En dietist kan hjälpa till med individanpassade råd samt information om hur man ska äta om man har dålig aptit och/eller svårt att äta.

**Fråga 14. Rätt svar: A och B**

Forskning visar att fysisk träning upplevs ge en bättre livskvalitet. Fysisk aktivitet och träning förbättrar den fysiska förmågan, det vill säga hur mycket och länge man orkar.

**Fråga 15. Rätt svar: A, B och C**

Kondition tränar man främst för att öka hjärtats förmåga. Konditions träning kan innebära att man orkar längre och t ex kan gå längre promenader. Starka ben och armar avlastar lungorna i vardagen, och är till stor hjälp i t ex backar, trappor och vid diverse sysslor i hemmet. Många med KOL har sämre balans. Balans träning minskar risken för fallolyckor och därmed ökat stillasittande.

**Fråga 16. Rätt svar: A och C**

Det är bra att andas in genom näsan om det går, för att värma och fukta luften. Utandning ska göras med ett visst motstånd, med halvslutna läppar. Däremot ska utandningen vara längre än inandningen.

**Fråga 17. Rätt svar: A**

Lungblåsorna påverkas vid emfysem.

**Handlingsplan**

Tid: 15 minuter (varav Uppgift 2 tar 15 minuter)

**Uppgift 2: Min plan att vara Aktiv med KOL (15 min)**

- Dela ut Min plan för att vara aktiv med KOL.
- Be deltagaren att fylla i individuellt, ca 15 min.

**Syftet** med uppgiften är att göra en personlig sammanfattning av utbildningen och ett avstamp för en bättre vardag med KOL. Deltagaren väljer ut den för honom eller henne viktigaste lärdomen under utbildningen, definierar sin motivation för att vara aktiv med KOL samt hittar några goda nya beteenden som han eller hon vill göra till vanor.

Om ni har tid, diskutera gärna i grupp vilka goda vanor deltagarna har valt. Genom en gruppdiskussion kan deltagarna inspirera varandra.

PPT

**PPT-bild 12**

*"Min plan för att vara Aktiv med KOL"*

**Utskrift A4-blad****Uppgift 2:**

*"Min plan för att vara Aktiv med KOL"*



**PASS 3. Riksförbundet HjärtLung****Tid: 15 min**

Syftet med det här passet är att en representant från Riksförbundet HjärtLungs lokalförening ska komma och berätta om föreningens aktiviteter. Representanten kallas Eftervårdsombud (EVO), är kontaktpersonen mellan lokalföreningen och vården och har oftast själv en hjärt- eller lungdiagnos. Räkna med det behövs mer tid för detta pass vid besök från representanten. För deltagarna är det värt tiden för att de på ett enkelt sätt ska komma in i föreningen och bland annat få hjälp med sin träning.

Riksförbundet HjärtLung har motionsprogram som är anpassade för personer med hjärt- och lungsjukdom, till exempel golv-, sitt- och vattengymnastik. Det anordnas även stavgång och promenader på Hälsans Stig. HjärtLung kan fungera som en naturlig fortsättning på Aktiv med KOL, med fokus på gemenskap och möjligheter till bra och anpassad fysisk aktivitet.

Om det av olika skäl inte går att boka in en representant från HjärtLung, finns en film samt några PPT-bilder i Träff 4 som handledaren kan använda.

**Tips!**

Kontakta HjärtLungs lokalförening redan när du startar utbildningen "Aktiv med KOL" och boka in en representant till Pass 3. Gå in på **hjärt-lung.se** under "Hitta din förening" (högst upp till höger på hemsidan) för att leta upp kontaktuppgifter till din närmaste lokalförening. På en del lokalföreningars hemsida finns Eftervårdsombuden namngivna med kontaktuppgifter. I andra föreningar kan det vara lättast att kontakta ordförande som lotsar vidare till rätt kontakt.

PPT

**PPT-bild 13–22***"Presentation av Riksförbundet HjärtLung"***Film (5 min 20 sek)***"HjärtLung – föreningen för alla"*

**PASS 4. Utbildningen avslutas****Tid: 35 min****Självskattning***Tid: 15 minuter (varav Uppgift 3 tar 15 minuter)***Uppgift 3: Självskattning – uppföljning (15 min)**

- Dela ut självskattningsformulär till deltagarna och be dem fylla i individuellt (ca 5 min).
- När de är klara (inte tidigare), ge tillbaka de självskattningsformulär som deltagarna fyllde i vid första tillfället. Be dem jämföra de två självskattningarna och fundera över skillnaden.
- I storgrupp, be deltagarna berätta på vilka områden de största skillnaderna finns mellan de två självskattningarna (ca 10 min).
- Samla sedan in båda självskattningsblanketter, så du själv kan se på vilka områden deltagarna upplevt att utbildningen gjort störst nytta.

**Syftet är** att upptäcka ”förflyttningen”, inom vilka områden har utbildningen gett mest? Kunskap om sjukdomen?  
Trygghet i vad man ska göra och när man ska söka hjälp?  
Motivation till nya goda vanor? Livskvalitet?

**Förväntningar***Tid: 10 minuter*

Skriv upp de förväntningar du noterade vid första träffen, under Pass 1 Introduktion. Använd whiteboard eller flipchart så att alla deltagare kan se, eller förbered en PPT bild med förväntningarna.

Stäm av i storgrupp med deltagarna om ni uppnått förväntningarna.

**Om det är något ni inte uppnått, försök att lösa det genom att:**

- Erbjud dig att skicka information/länkar.
- Boka in deltagaren hos någon kollega beroende på ämne (dietist, kurator, sjukgymnast etc).
- Be att få återkomma till deltagaren.

PPT

**PPT-bild 23***”PASS 4 – Hoppas att du har fått inspiration och nya kunskaper”*

PPT

**PPT-bild 24***”Självskattning - uppföljning”***Utskrift A4-blad****Uppgift 3:***”Självskattning - uppföljning”*



### Tack, hejdå och på återseende!

*Tid: 5 minuter*

Tacka deltagarna för utbildningen, berätta gärna vad den har gett dig som handledare.

Fråga om deltagarna vill ha varandras kontaktuppgifter. Om intresse finns, kan du samla in uppgifterna och skicka ut dem till deltagarna. Eller ännu enklare, be dem skriva upp namn och telefonnummer på whiteboarden, och så kan var och en skriva av den.

Fråga om det finns intresse för en eventuell återträff. Planera i så fall denna efter ca 6 månader, då ”effekten” av utbildningen oftast sjunkit. Om du har möjlighet kan du organisera och vara med på återträffen eller så kan gruppen träffas utan dig och på eget initiativ.

### Tips!

Det kan vara trevligt att bjuda på en fika under denna del.

PPT

PPT-bild 25

*”Utbildningen är utvecklad av Riksförbundet HjärtLung”*

