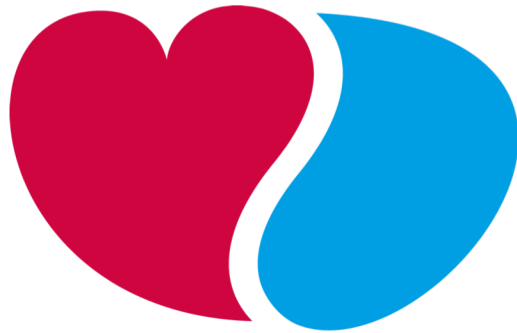




Aktiv med KOL

– din patientutbildning

Träff 4

Utbildningen är framtagen av Riksförbundet HjärtLung

Träff 4. Aktiv med KOL

Pass 1: Konsten att ta hand om sig själv

Pass 2: Repetition och handlingsplan

Pass 3: Riksförbundet HjärtLung

Pass 4: Utbildningen avslutas

Pass 1

Konsten att
ta hand om sig själv



Film om friskvård vid kronisk sjukdom

- Clas Malmström, leg läkare, specialist inom rehabilitering och beteendemedicin
- Erfarenhet av:
 - Egenvård
 - Patientaktivering
 - Rehabmetodik
 - Patientutbildningar
 - Rehab- och stressgrupper



Det är jobbigt att må bra...



Konsten att skapa goda vanor

En vana är något som:

- Du gör *utan* att behöva tänka på eller fatta beslut om
- Är kopplat till en viss tid/miljö/känsla
- Du gör ofta

Till exempel:

- Borsta tänderna
- Sallad till maten
- Gympa på måndagar kl. 11

66 dagar för en ny vana

- Det tar i snitt 66 dagar att skapa en ny vana
- Det går snabbare att skapa en lätt vana

Till exempel:

- Ett glas vatten före frukost, ca 20 dagar
- 100 sit-ups om dagen, ca 100 dagar

Källa: *European Journal of Social Psychology*



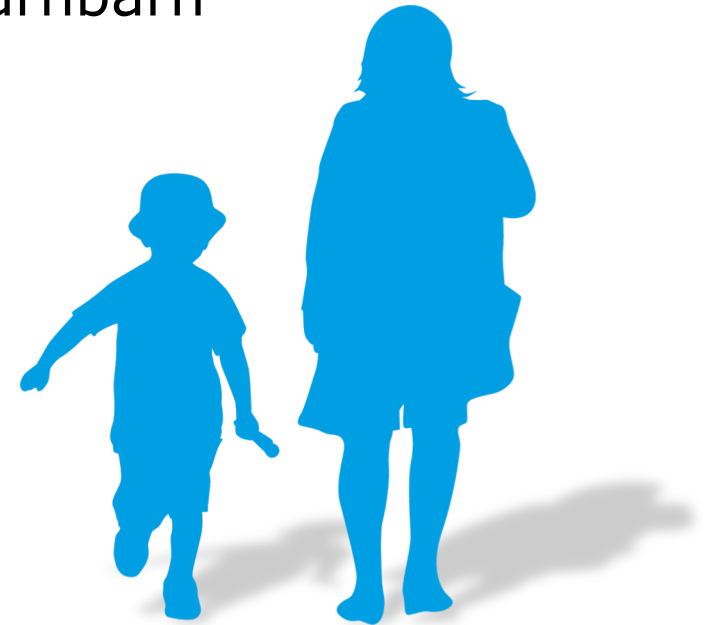
Tips för nya goda vanor

- Börja utan ditt dåliga samvete
- Välj något du har lätt för
- Börja med en ny god vana – istället för att ta bort
- Sätt mål som du kan nå
- Ett återfall – en lärdom och en ny chans
- Låt det ta tid
- Belöna dig själv!



Hitta din motivation

- Det är viktigt att hitta sin egen motivation till att göra förändringar
- Att ha ett mål, hjälper de dagar det känns trögt:
 - Kunna vara aktiv med barn eller barnbarn
 - Klara sig själv i hemmet
 - Fortsätta gå i skogen med hunden
 - Fortsätta spela golf

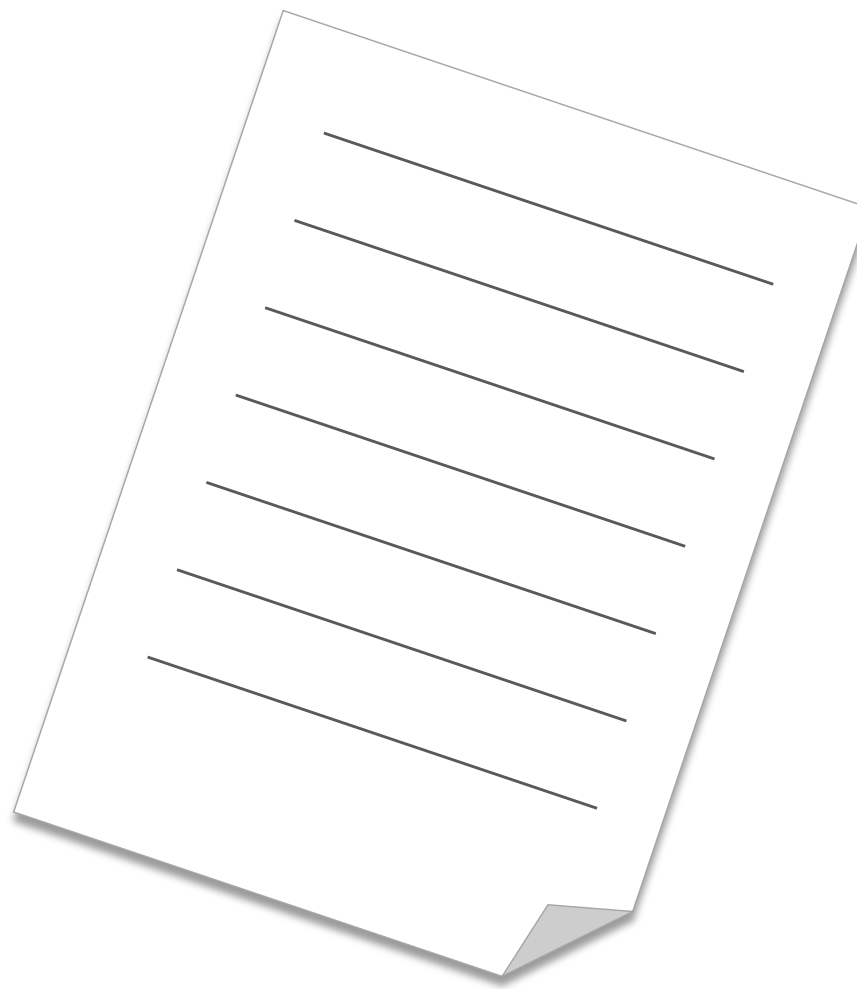


Pass 2

Repetition och handlingsplan

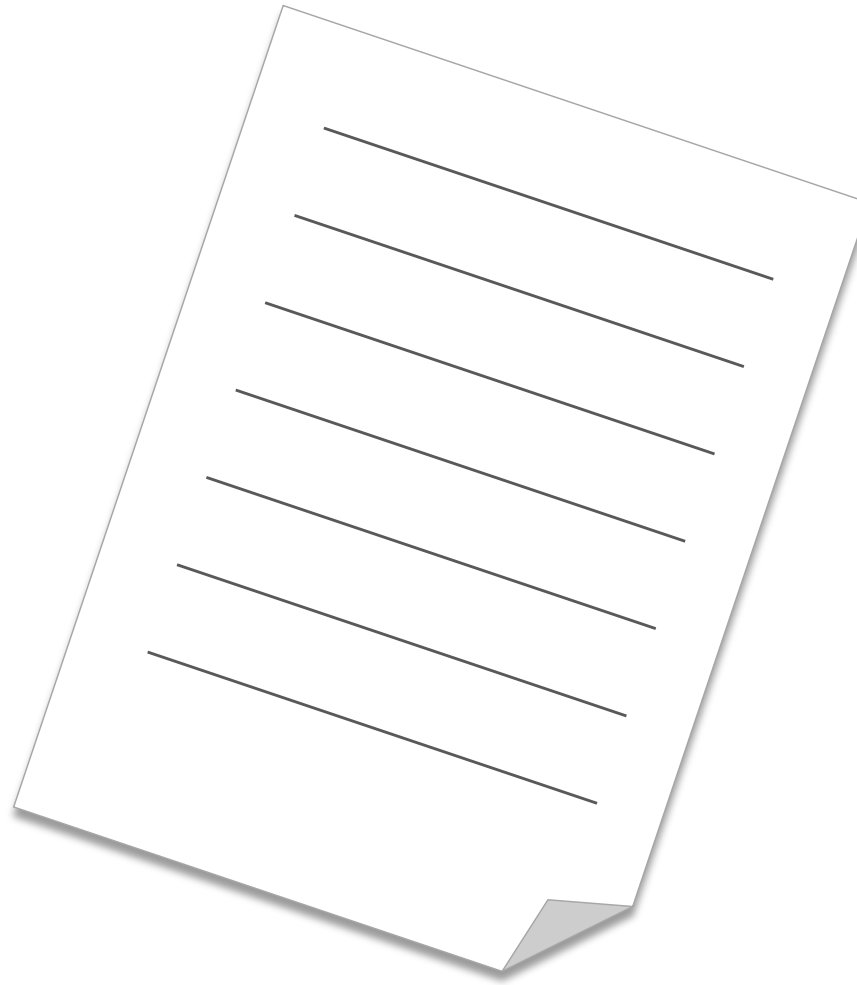


Uppgift 1: Testa dina KOL-kunskaper



Uppgift 2:

Min plan för att vara Aktiv med KOL



Pass 3



Riksförbundet
HjärtLung



Aktiv med KOL
– din patientutbildning



Vi är nästan 40 000 medlemmar
som tillsammans jobbar för att alla
med hjärt- och lungsjukdom ska
må så bra som möjligt.



Aktiv med KOL
– din patientutbildning

Som medlem får du:

- En stark röst för alla som lever med hjärt- och lungsjukdom
- Kunskap, motivation och aktiviteter för bättre egenvård och livsstil
- Gemenskap och glädje
- Tidningen Status med medicinska nyheter och reportage
- Patientnära forskning för en bättre vardag

Vi gör oss hörda i politiken och vården

Vi jobbar för:

- Tidig diagnos och behandling
- Bästa möjliga vård och rehabilitering
- Jämlik vård över hela landet
- Ökad kunskap och delaktighet för patienter

Ps. Visst du att vår ordförande finns med på Dagens Medicins maktlista över de 100 mest inflytelserika inom vården

Vi ger dig kunskap, motivation och aktiviteter för en god livsstil och egenvård

För medlemmar

- Motionsgrupper
- Studiecirkelar/tematräffar
- Samtalsgrupper
- Informationsmaterial
- Föreläsningar och filmer om diagnos och livsstil

För alla

- Hälsans Stig
- Diagnosbroschyrer

För vården

- Kompletta och kostnadsfria patientutbildningar

Vi ger dig möjlighet att umgås och må bra tillsammans med andra

- Träffa andra i samma situation
- Dela erfarenheter
- Lära tillsammans
- Röra på sig i grupp
- Ha roligt!

vattengympa
bokcirkel resor
promenadgrupp
boule studiecirklar
körsång *fikastunder*
föreläsningar **utflykter**
sittgympa medicinsk yoga

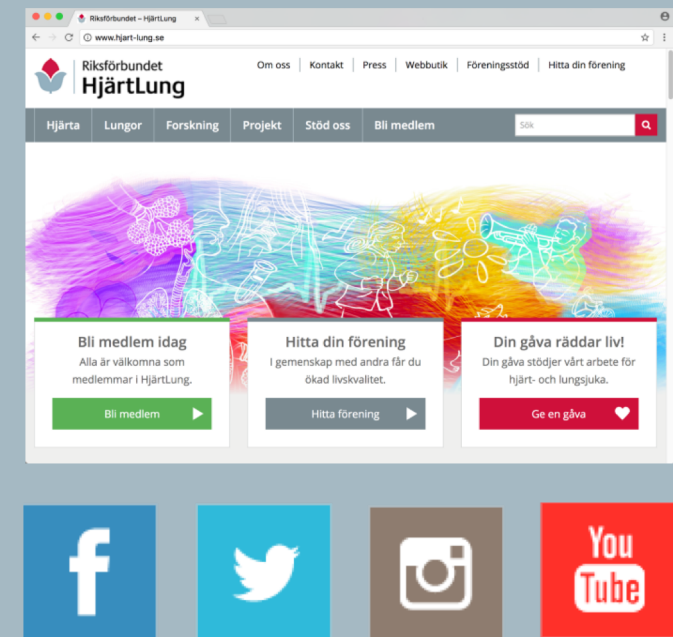


Vi håller dig uppdaterad om medicinsk utveckling, ny behandling & livsstilsfrågor

Tidningen Status, 6 gånger per år:

- Nyheter om diagnos, läkemedel, behandling och forskning
- Kunskap och motivation för en god livsstil
- Reportage om människor och händelser
- Senaste nytt inom Riksförbundet HjärtLung

Sociala medier:



Vi finansierar forskning för en bättre vardag

- Forskningsfond för patientnära forskning
- Finansieras genom gåvor och testamenten
- Delar ut drygt 2 miljoner per år
- Fler än 150 studier senaste 10 åren

Vi stödjer forskning som underlättar ett bra liv efter diagnosen.

Välkommen till oss!

Riksförbundet HjärtLung:

- Har rötter sedan 1939
- Består av fler än 150 föreningar runt om i landet
- Har nästan 40 000 medlemmar
- Är en av Sveriges största patientorganisationer

Bli medlem på hjart-lung.se

I Sverige lever
1 800 000 människor
med hjärt- och kärl-
sjukdom och drygt
1 900 000 med
sjukdom i lungorna.

Vi blir starkare
tillsammans.



Riksförbundet HjärtLung

hjärt-lung.se

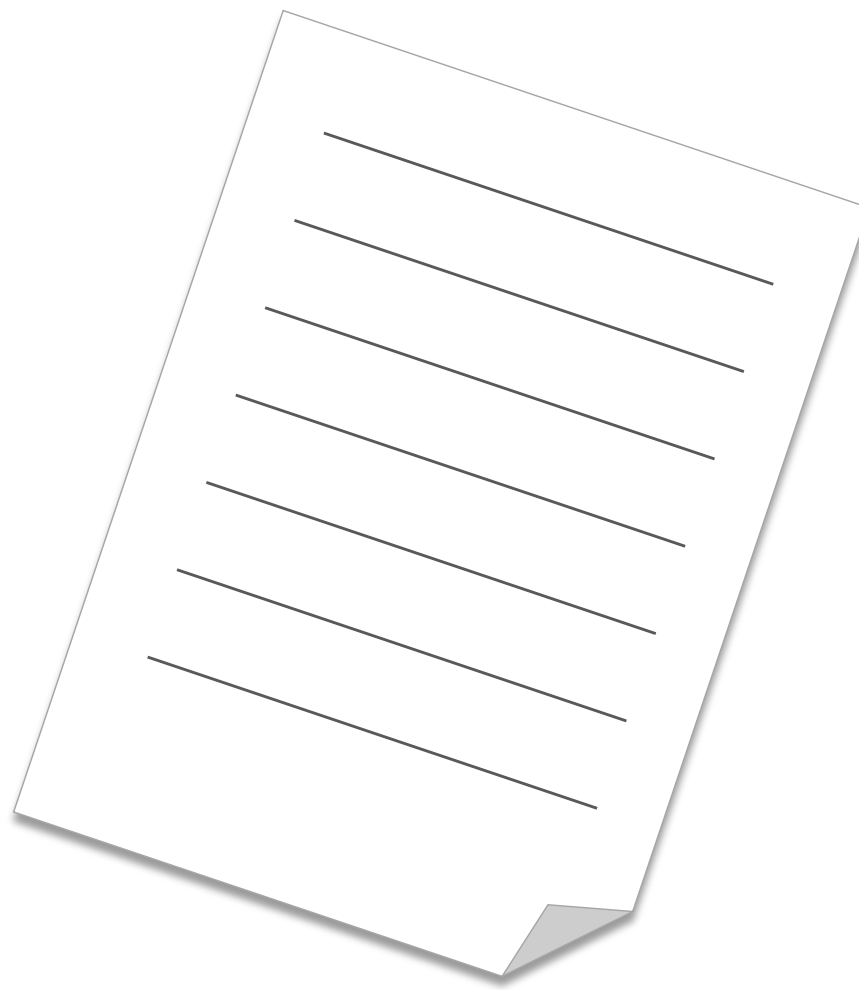


Aktiv med KOL
– din patientutbildning

Pass 4



Uppgift 3: Självskattning – uppföljning



Utbildningen är utvecklad av:



Välkommen till oss!