



Uppgift 1. Testa dina KOL-kunskaper

Kryssa i de rätta svarsalternativen. Observera att flera svarsalternativ per fråga kan vara rätt.

1. Hur kan du bäst förbättra din fysiska förmåga trots att du har KOL?

- A. Genom fysisk aktivitet och träning
- B. Genom att ta rätt läkemedel
- C. Genom att inte röka

2. Vilka är de vanligaste tecknen på ett försämringstillstånd?

- A. Ökad andfåddhet, ökad mängd slem och missfärgat slem
- B. Hosta och feber
- C. Långvarig förkylning som inte vill släppa

3. Vad är det viktigaste man kan göra för att bromsa KOL?

- A. Att ta rätt läkemedel
- B. Att vara fysiskt aktiv
- C. Att inte röka

4. Pysandning kan underlätta vid

- A. Fysisk aktivitet och träning
- B. Vid vardagsysslor i hemmet och trädgården
- C. Vid andnöd

5. Vilket vaccin kan förebygga lunginflammation?

- A. Influensa-vaccin
- B. Pneumokock-vaccin
- C. TBC-vaccin

6. Hur många med KOL har nedsatt muskelstyrka?

- A. 20–40 %
- B. 15 %
- C. 40–50 %

7. I vilken del av lungan uppstår emfysem?

- A. Bronkerna
- B. Lungsäcken
- C. Alveolen

8. Vilken effekt har läkemedel vid KOL?

- A. Ger förutsättningar för ett aktivt liv
- B. Förbättrar lungfunktionen på sikt
- C. Minskar symtom i vardagen

9. Ska man vara fysiskt aktiv under ett försämringstillstånd?

- A. Nej, då behöver man vila
- B. Ja, men man kan behöva sänka tempot



**Uppgift 1. Testa dina KOL-kunskaper, fortsättning**

Kryssa i de rätta svarsalternativen. Observera att flera svarsalternativ per fråga kan vara rätt.

10. Det är rätt att söka hjälp om man känner att:

- A. Man är så orolig att det hindrar en från att göra saker man vill
- B. Man känner sig ledsen i några dagar
- C. När livet känns meningslöst i längre perioder

11. Vad är egenvård?

- A. Att ta sina läkemedel själv i hemmet
- B. Allt man kan göra själv för att må så bra som möjligt med sin sjukdom
- C. Att låta sjukdomen styra sitt liv

12. Varför är det vanligt att gå ned i vikt när man har haft KOL en längre tid?

- A. Andningen kräver mer arbete av musklerna och tar mer energi
- B. Man tappar i muskelmassa
- C. Det är svårt att äta tillräckligt på grund av nedsatt aptit, andfåddhet och snabb mättnadskänsla

13. Vad behöver man ofta äta mera av när man har KOL?

- A. Fett och protein
- B. Kolhydrater och mineraler
- C. Grönsaker och protein

14. Vilka effekter av fysisk träning är bevisade vid KOL?

- A. Förbättrad livskvalitet
- B. Bättre fysisk förmåga
- C. Förbättrad lungfunktion

15. Vad är viktigt att träna när man har KOL?

- A. Kondition
- B. Muskelstyrka och muskeluthållighet
- C. Balans

16. Vilka påståenden stämmer om pysandning:

- A. Det är bra att andas in genom näsan
- B. Man ska andas in längre än man ska andas ut
- C. Utandning ska göras genom halvslutna läppar

17. Vad händer vid bronkiolit?

- A. Slemhinnan svullnar och mer slem produceras
- B. Lungblåsorna går sönder
- C. Lungan blir mindre elastisk