



KOL – Min behandlingsplan

Målet med din behandling är att lindra symtom, förebygga försämringar och förbättra din livskvalitet.

Så kan du må bättre

Om du röker så kan du få hjälp att sluta. Prata med din mottagning.

Försök att röra på dig varje dag – all rörelse är bra:

- Om du sitter eller ligger mycket kan du börja med att resa dig upp då och då. Öka sedan med promenader eller lätt träning.
- Var aktiv även om du känner dig sämre.
- En fysioterapeut eller sjukgymnast kan hjälpa dig med träning som är anpassad för dig.
- En arbetsterapeut kan hjälpa dig med råd om hur du lättare kan få vardagen att fungera.

Du behöver bra mat för att må bra och orka vara aktiv. En dietist kan hjälpa dig att välja rätt mat och näring.

Om du behöver någon att prata med så finns det samtalsstöd på din mottagning.

Vaccinera dig mot influensa varje år och lunginflammation (pneumokocker) vart femte år.

Om du har haft en akut försämring, kontakta alltid din mottagning så snart som möjligt för en plan om uppföljning.

Tips för att andas lättare - motståndsandning

- Andas in djupt och blås långsamt ut luften genom halvslutna läppar, ett munstycke eller en mask tills andetaget är slut. Pressa inte ut den sista luften.
- Upprepa cirka 10 gånger, 3 gånger varje dag.
- När du mår sämre ska du göra övningen 5 gånger varje dag tills du mår bättre.

Tips för att få upp slem

- Börja med att göra motståndsandningen cirka 10 gånger.
- Därefter ska du "huffa" 1 – 2 gånger. Huffa betyder att du andas genom att stöta ut luften med öppen mun, som när du immar på en spegel.
- Upprepa 3 gånger varje dag.
- När du mår sämre ska du göra övningen 5 gånger varje dag tills du mår bättre.



Kontaktuppgifter

Namn på kontakt/mottagning:

Telefonnummer:

Adress till mottagning:

För mer information om KOL

- Om KOL på 1177.se
- Patientorganisation, hjärt-lung.se
- KOLwebben.se
- medicininstruktioner.se
- FASS.se

Mina behandlingsmål

Hur ska jag nå mina mål?

Behandlingsplan för KOL



Stabil fas		
Symtom	Läkemedel	Egenvård
Du känner dig som vanligt, eller upplever små variationer från dag till dag.	- Ta underhållsbehandling/ inhalationsmedicinen som vanligt - Tänk på inhalationsteknik.	Daglig aktivitet, träning och bra mat

Tidig försämring		
Symtom	Läkemedel	Egenvård
- Du känner dig sämre än du brukar. - Ökade andningsbesvär, hosta eller begynnande förkylning. - Tappar i vikt och har sämre aptit.	- Ta underhålls-behandlingen / inhalationsmedicinen som vanligt - Ta vid behov snabbverkande luftrörsvidgande inhalationsmedicin	- Fortsätt med daglig aktivitet och träning. - Gör motståndsandning och huffa för att få upp slem. - Täta måltider, energi- och näringsrik mat.
☛ Om du försämras eller om det går 2–3 dagar utan förbättring: Läs under "Försämring"		

Försämring		
Symtom	Läkemedel	Egenvård
- Du känner dig sjuk, ökade andningsbesvär, hosta, missfärgat eller ökad mängd slem, eventuellt feber. - Dålig effekt av inhalationsmedicinen.	- Ta underhålls-behandlingen / inhalationsmedicinen som vanligt - Ta vid behov snabbverkande luftrörsvidgande inhalationsmedicin	- Fortsätt med daglig aktivitet och träning. - Gör motståndsandning och huffa för att få upp slem. - Sök akut/ring 112.
☛ Kontakta din mottagning eller ring 1177 om du inte mår bättre efter ytterligare 2 – 3 dagar.		

Kritisk fas	
Symtom	Egenvård
Du har försämrats ytterligare, har kraftiga andningsbesvär som omöjliggör samtal, aktiviteter eller sömn	Sök akut/ring 112.