

# Leva med KOL

Din livsstil och behandling gör skillnad!




Författare: Claire Johnson

Astma/KOL-specialistsjuksköterska, Distriktssköterska. Göteborg 2024.



**LEVAMEDKOL**  
levamedkol.se

AstraZeneca 

# Inledning

Målsättningen med denna broschyr är att ge dig som har KOL (Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom), tips och råd om vad du själv kan göra för att må så bra som möjligt. En stor och viktig del i mitt arbete som astma/KOL-specialistsjuksköterska på olika vårdcentraler i Göteborg är undervisning i egenvård och behandling.

Tanken med denna broschyr är att förmedla nödvändig kunskap i egenvård på en enkel och lättläst nivå, med både bilder och illustrationer.

I slutet finns "Min behandlingsplan" vilket din läkare/sjuksköterska kan fylla i, så du får klarhet i din behandling av din KOL. Dialogen mellan dig och din astma/KOL-sjuksköterska och övriga i astma/KOL-teamet är av stor vikt och denna broschyr kan vara ett komplement med skriftlig information.

Du kan till stor del påverka hur du mår i din KOL och även din livskvalitet genom livstilsförändringar och att följa din behandlingsplan.

Patientutbildning och stöd i egenvård rekommenderas starkt av både Socialstyrelsen och Läkemedelsverket.

**Din kunskap om KOL och förmåga att hantera den är en förutsättning för att uppnå behandlingsmålen. Rätt kunskap och information kan bidra till det!**

Vill du veta mer i detalj om KOL och få ytterligare tips och vägledning, besök gärna [www.levamedkol.se](http://www.levamedkol.se)



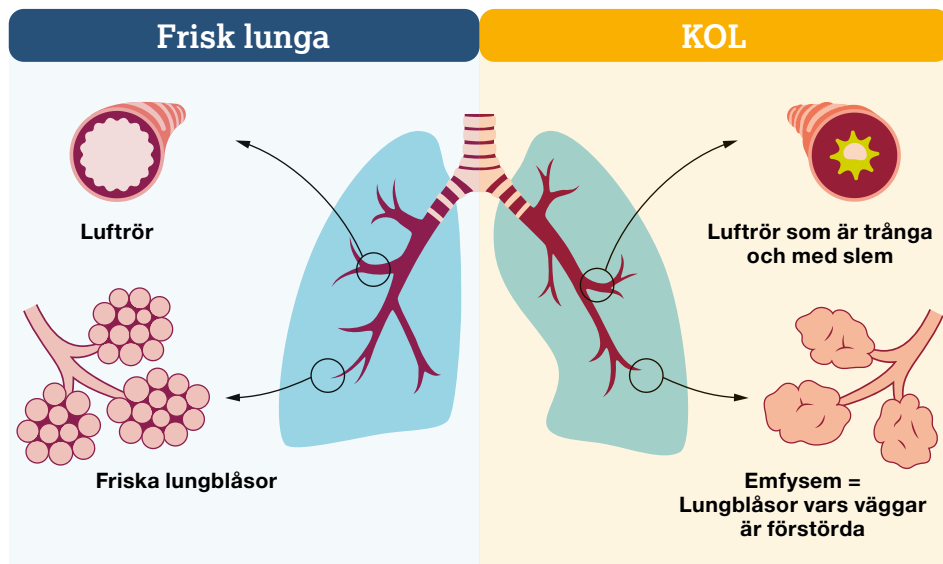
Lycka till med din egenvård!

*Claire Johnson*

# KOL står för Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom



I korthet rör det sig dels om en inflammation som leder till trånga luftvägar och dels om emfysem som gör att lungornas kapacitet gradvis minskar och ger sämre syresättning till blodet.



KOL försämrar lungorna gradvist och konditionen försämras. Det går att göra mycket för att må bättre och bromsa försämringen.

**Orsaker:** Rökning är den största orsaken men andra orsaker finns också.

**Symtom:** Sämre kondition, andfåddhet vid ansträngning, hosta med slem (rökhosta), pipande andning och/eller trånghetskänsla i bröstkorgen samt upprepade luftvägsinfektioner som kan vara långvariga.

**Sjukdomens förlopp:** Är långsamt, vilket gör att KOL är en underdiagnostiserad sjukdom. Många vet inte om att de har KOL och den kanske inte upptäcks förrän i senare skede.

KOL är den tredje vanligaste dödsorsaken i världen och i Sverige uppskattar man att 400 000–700 000 har KOL.

**Leva med KOL:** KOL går inte att bota men den går att bromsa så du kan få ett gott liv ändå. Genom att få kunskap om KOL och göra livsstilsförändringar kan du uppnå detta!

# Behandling



**Att sluta röka** är och förblir den del av din KOL-behandling som kommer betyda mest. Inget är mer effektivt! Det finns bra stöd och hjälp att få för att lyckas med rökstopp.

För att få **bättre ork** kan du träna upp din styrka och kondition vilket kommer ge dig en bättre livskvalitet. En fysioterapeut kan hjälpa dig att komma igång. Daglig promenad är en bra början.

Se till att följa den **behandlingsplan** som din läkare eller KOL-sköterska har upprättat. Den innehåller oftast både medicinsk behandling och egenvårdsåtgärder. Graden av KOL styr din behandling.

Besök medicininstruktioner för träning av inhalationsteknik.

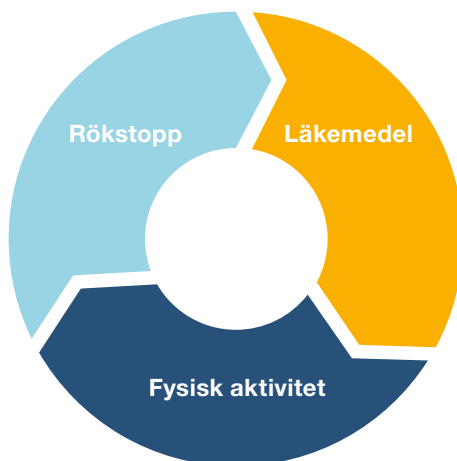
[www.medicininstruktioner.se](http://www.medicininstruktioner.se)

Det finns bra **övningar som underlättar andningsarbetet**, till exempel motståndsandning och övningar som gör det lättare att hosta upp slem. Be gärna din KOL-sjuksköterska eller fysioterapeut att undervisa dig i detta.

**Vaccinera dig.** Infektioner är ofta orsak till KOL-försämring och vaccinering kan minska den risken.

Lär känna **varningssignalerna** på försämring av din KOL och ta kontakt med din astma/KOL-mottagning om du känner av symtom på försämring. Det är viktigt att behandla dessa snabbt. Se sidan 9 och håll koll på dina symtom och reagera i tid.

**Alla dessa tre delar behövs för att bromsa KOL**



# Ta kontroll över din hälsa!



## Det viktigaste steget du kan göra är att sluta röka!

Sjukdomen går inte att bota och det går inte att återskapa det som redan är förstört. I samma stund som du släcker din sista cigarett stoppar du vad cigaretterna gör med dina lungor. Att sluta röka är och förblir den del av din KOL-behandling som kommer att betyda mest.

Du kommer aldrig att få en bättre anledning att sluta än nu. Det viktiga är att du verkligen vill och att du hittar en metod som passar dig. Det finns många att välja på och du kan få riktigt bra hjälp. Tala med din astma/KOL-sjuksköterska eller tobaksavvänjare på din astma/KOL-mottagning.

Besök gärna sluta röka linjen:

[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



Sluta-röka-linjen erbjuder kostnadsfritt samtalsstöd för att sluta röka på chatt och telefon 020-84 00 00.

## Motionera regelbundet

Att träna upp din styrka och kondition ger bättre ork. Bättre ork ger ökad rörlighet och större frihet och du får lättare att hantera din KOL. Sammantaget bättre livskvalitet. Gör det till en vana att röra på dig varje dag, åtminstone lite. Prata gärna med din fysioterapeut om ett träningsprogram anpassat bara för dig.

## Vaccinera dig

Förkylningar och infektioner är ofta orsak till försämringsperioder. Prata med din läkare eller sjuksköterska om hur du kan bli hjälpt av till exempel en influensavaccination.

## Håll regelbunden kontakt med din KOL-mottagning

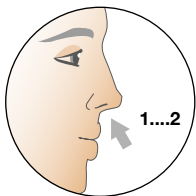
Följ din behandlingsplan i allt från råd om rökstopp, kost- och motion till ordinerade läkemedel. Om du upplever att din behandling inte hjälper eller att du försämras, ta kontakt med din KOL-mottagning så snart som möjligt. Vänta inte till nästa återbesök!

**”Studier visar att de med KOL som har bäst livskvalitet och färre komplikationer är de som har kunskap om sin sjukdom och är aktiva i sin egenvård<sup>1</sup>.”**

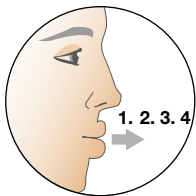
# Andningsövningar



## Andningsövningar som kan hjälpa dig vid aktivitet



**Pysandning:** Även kallad motståndsandning, är en andningsteknik där man genom att lägga ett motstånd på utandningen med sina egna läppar, eller med diverse hjälpmedel, kan underlätta andningen. Utandningen blir långsammare och luftvägarna hålls öppna på ett bättre sätt. Andningen blir djupare, lugnare och effektivare. Andas in lugnt genom näsan (om det känns bra) och andas långsamt ut genom munnen med putande läppar som om du skulle vissla, ”pys” ut luften.



För att underlätta andningsarbetet via motståndsandning (”pysandning”) kan olika hjälpmedel användas. Be din fysioterapeut prova ut lämpligt hjälpmedel och motstånd.

## Andningsövningar som kan hjälpa dig att bli av med slem

**Hostteknik:** Slemmbildning i luftvägarna kan försvåra andningen. Dessutom trivs bakterier i den ”slemmiga” miljön, de förökar sig och man får en infektion. Det är därför viktigt att hålla sig så ”ren” som möjligt i luftrören.

**Huffing:** En skonsammare hostteknik än vanlig hosta. Efter att du har andats in gör du en snabb utandning/stöt med öppen mun, som när du immar dina glasögon. Görs med fördel efter motståndsandning. På detta sätt kan du lättare få upp slem från luftvägarna.

## Känslomässiga aspekter

Att få diagnosen KOL kan vara omvälvande. Sorg, dödstankar, rädsla och skam är vanligt att man känner. Som tur är finns det idag mycket du kan påverka till det bättre för din hälsa.

För många är samvaron med andra som också har KOL ett mycket uppskattat stöd på exempelvis Patientföreningen Riksförbundet HjärtLung. De anordnar populära fritidsaktiviteter, anpassade motionsgrupper, studiebesök, föreläsningar och samtalsgrupper, kontaktinfo finns på Hjärt- och lungsjukas riksförbund eller sök på:

[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

Riksförbundet  
**HjärtLung**

# KOL och undervikt



Att ha kraftig övervikt som vid fetma kan försvåra andningsarbetet. Men vid KOL är viktnedgång vanligt vilket kan förkorta ditt liv, därför bör du vara observant på detta. Redan ett BMI under 22 innebär en ökad risk och åtgärd behöver sättas in med hjälp av dietist. Detta beror på att kroppens energibalans ofta är rubbat på grund av ökat andningsarbete och/eller otillräckligt energiintag. Ofrivillig viktnedgång är en starkt negativ prognosfaktor<sup>2</sup>.

## Mat-koll vid KOL

- En effekt av att man har KOL är att kroppen på grund av sjukdomen har en ökad risk att tappa fett och muskelmassa
- Det kan vara ansträngande att äta och det går åt mer energi för andningsarbetet
- Undervikt försvagar kroppens motståndskraft mot infektioner
- Därför är det viktigt att du får i dig den energi och de näringsämnen du behöver så att du orkar vara så aktiv som möjligt
- Maten har betydelse så att du kan leva ett så bra liv som möjligt.

## Mat-tips vid KOL

- Se till att du får tillräckligt med energi och näring
- Ät dina måltider jämt fördelade över den vakna delen av dygnet
- Ät flera mindre måltider. Frukost, lunch och middag samt tre-fyra mellanmål
- Ät proteinrikt och använd hälsosamma fetter för att öka energiinnehållet i maten
- Vila gärna en stund innan du äter<sup>3</sup>
- **Minska nattfastan:** Ät gärna ett litet mål precis innan läggdags. Detta för att undvika en lång nattfasta, som kan medverka till vikt förlust och nedbrytning av kroppens muskelmassa.  
**Nattfastan ska helst inte överstiga 11 timmar<sup>4</sup>.**

## Målsättning



Att inte bara leva med KOL utan att ha ett liv med det. Med egenvård, behandling och stöd är det möjligt för dig att ha ett fortsatt gott liv!

Många kan känna glädje och uppleva ökad livskvalitet av att leva med ett husdjur, exempelvis en katt eller hund. En hund kan dessutom stimulera till ökad aktivitet.

## Låt resten av ditt liv börja här



KOL är en allvarlig sjukdom och vetskapen om att andningen nog aldrig blir som förr är inte rolig. Men man kommer ingenstans på att fastna i oro, besvikelse och dåligt samvete. Försök istället våga tänka positivt och bestäm dig för några rejäla förändringar.

Ingen annan kan bestämma att du ska ta din KOL på allvar och börja resten av ditt liv idag, det kan bara du. Men glädjen i att må bättre och orka mer, den får du nöjet att dela med många andra.

Vill du veta mer? Besök **levamedkol.se**. En hemsida för de som lever med KOL. Här kan man hitta svar på frågor, ladda ner praktiska hjälpmedel och få stöd och tips.

[www.levamedkol.se](http://www.levamedkol.se)

**LEVAMEDKOL**



# Försämringstillfällena vid KOL

## – checklista



**Ett försämringstillfälle (även kallat exacerbation) innebär en akut tillfällig försämring av dina KOL-symtom.**

Försämringstillfällena kan få långsiktiga konsekvenser för din hälsa och livskvalitet. Vanliga symtom på ett försämringstillfälle:

- Mer andfådd/andnöd än vanligt
- Mer slem i luftvägarna än vanligt
- Mer hosta än vanligt
- Mer missfärgade upphostningar

**Svara på frågorna nedan** och ta med för diskussion med din läkare eller KOL-sjuksköterska. Använder du akutmedicin ofta så kan det vara en signal på att dina symtom har förvärrats.

Om du har svarat 1 eller mer på fråga 2–4 så kan det innebära att du har haft en KOL-exacerbation det senaste året. Det är viktigt att din läkare får reda på detta:

**1. Hur ofta behöver du använda din akutmedicin (i inhalator) per vecka?**

- Aldrig/sällan
- 1-2 gånger i veckan
- Flera dagar i veckan
- Varje dag



**2. Hur många gånger ha du fått antibiotika\* utskrivet pga luftvägsinfektioner det senaste året?**

- Aldrig/vet inte
- 1
- 2
- 3 eller mer



**3. Hur många gånger har du behövt använda kortisonpiller (t ex prednisolon) pga KOL det senaste året?\***

- Aldrig/vet inte
- 1
- 2
- 3 eller mer



**4. Hur många gånger har du varit på sjukhus (akutmottagning, eller lagts in på sjukhus) pga din KOL det senaste året?**

- Aldrig/vet inte
- 1
- 2
- 3 eller mer



\*Om du använder antibiotika eller kortisonpiller som en del av din vanliga behandling ska du bortse från detta och enbart svara på frågan gällande extra doser utöver din ordinarie behandling.

# Min behandlingsplan



**Namn:** \_\_\_\_\_

**KOL-sjuksköterska:** \_\_\_\_\_

**Vårdcentral:** \_\_\_\_\_

**Vårdcentral telefonnr:** \_\_\_\_\_

## Behandlingsmål

- Minska symtom
- Förbättra livskvalitet
- Förebygga försämringsperioder
- Förbättra fysisk prestationsförmåga
- Behålla lungfunktionen

## Rökstopp

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Fysisk aktivitet

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Medicin	Styrka	Morgon	Middag	Kväll

**Vid försämring tag:** \_\_\_\_\_

Telefon Sjukvårdsupplysningen: **1177**

**Vid svår andnöd ring 112**



# LEVAMEDKOL

Här kan man hitta svar på frågor, ladda ner praktiska hjälpmedel och få stöd och tips.



Vill du veta mer om KOL?  
Besök [levamedkol.se](https://levamedkol.se)

