

Min behandlingsplan KOL

Målet med behandlingen av din KOL är att lindra symtom, bibehålla lungfunktionen, förebygga försämringar och förbättra din livskvalitet.

Bra att veta

- **Om du röker**, sök hjälp och stöd för rökstopp på din mottagning.
- Var fysiskt aktiv så mycket som möjligt. Det förbättrar din KOL och minskar risken för försämringsperioder. Tänk på att fortsätta vara fysiskt aktiv även vid försämring. Du kan kontakta fysioterapeut/sjukgymnast för att få råd om bra träning.
- Tänk på vad du äter. För att orka vara fysiskt aktiv behöver din kropp näring.
- Du kan få hjälp av en arbetsterapeut med hur du lättare kan klara din vardag.
- Om du har behov av att prata med någon finns samtalsstöd att få via din mottagning.
- Se till att du vaccinerar dig mot influensa varje år och att du är vaccinerad mot pneumokocker.

1. Mina behandlingsmål

2. Hur ska jag nå mina mål?

3. Läkemedelsbehandling

Daglig medicinering:

Vid behov, t.ex. inför ansträngning:

Vid försämring, t.ex. vid luftvägsinfektion eller ökad slemhosta:

Tecken på att din KOL blivit försämrad:

- Du blir snabbare andfådd vid ansträngning
- Upphostningarna kan öka och kan bli missfärgade
- Andra symtom kan vara hosta, pip i bröstet och trötthet

När bör du kontakta sjukvården:

- Om du, trots ökad egenbehandling enligt ovan, inte blir bättre på 2-3 dagar ska du kontakta sjukvården
- Kontakta alltid din vårdcentral efter en akut försämring för att få ett uppföljande sjukvårdsbesök inom 6 veckor

Tips för att minska andnöd – motståndsandning

Andas in djupt och blås långsamt ut luften via munstycke/mask eller mot halvslutna läppar tills andetaget är slut, men utan att pressa ut den sista luften. Upprepa cirka 10 gånger, 3 gånger per dag. Vid försämring utöka till 5 gånger per dag.

Tips för att få upp sekret – sekretmobilisering

Motståndsandning cirka 10 gånger. Avsluta med att "huffa" 1-2 gånger direkt efter motståndsandningen, d.v.s. gör en snabb utandning/stöt ut luften med öppen mun, som när man immar glasögonen. Upprepa procedurerna 3 gånger per dag. Vid försämring utöka till 5 gånger per dag.

Kontaktuppgifter

Vårdcentral:

Astma/KOL-sjuksköterska:

Övriga telefonnummer:

Ring 1177 för råd när vårdcentralen inte är öppen. Är det akut ringer du 112.