

På dessa blad är frågorna från KOL-duken "Kunskap för livet med KOL" samlade. Här kan du som deltagare anteckna svaren på dukens frågor.

1

ca 30 min

## Tipsrunda

Kryssa för rätt svar. Mer än ett alternativ kan vara rätt. Rätt svar finns i broschyren "Om KOL".



### 1. Hur många har KOL i Sverige?

- ☐ A Omkring 250 000.
- ☐ B Ungefär en halv miljon.
- ☐ C Färre än 150 000.

### 2. Vad händer i lungblåsorna längst ut på luftvägsträdet?

- ☐ A Där startar inandningen.
- ☐ B Där finns obstruktionen som KOL fått sitt namn av.
- ☐ C Där sker gasutbytet.

### 3. Varför blir luftvägarna trängre när du har KOL?

- ☐ A Luftrören får en kronisk inflammation som gör att de svullnar och blir trängre.
- ☐ B Det bildas ofta mer slem i luftvägarna.
- ☐ C För att sjukdomen är kronisk.

### 4. Vilka är vanliga symtom vid KOL?

- ☐ A Andfåddhet, trötthet och ibland smärta.
- ☐ B Illamående och yrsel.
- ☐ C Hosta och slem.

### 5. Vad undersöker en spirometri?

- ☐ A Hur mycket luft du kan andas ut efter en maximal inandning.
- ☐ B Hur länge du kan hålla andan.
- ☐ C Hur mycket luft du orkar blåsa ut den första sekunden av din utandning.

### 6. Kan du bli frisk från KOL genom att sluta röka?

- ☐ A Nej, skadan är redan skedd så det gör ingen skillnad.
- ☐ B Nej, men det minskar risken för andra sjukdomar.
- ☐ C Nej, men du stoppar den snabba försämringen av lungornas funktion.

### 7. Varför är det viktigt att vara fysiskt aktiv när du har KOL?

- ☐ A Du kan träna upp dig och orka mer trots att lungorna är skadade.
- ☐ B För att träning vid KOL ökar livskvaliteten.
- ☐ C Man ska inte träna, då blir man ännu mer andfådd.

8. Vilket är målet med läkemedelsbehandling vid KOL?

- A Att bota sjukdomen.
- B Att minska symtomen.
- C Ge bättre förutsättningar för ett aktivt liv.

9. Vad är bra att träna när du har KOL?

- A Kondition.
- B Styrka.
- C Balans.

10. Vilket ska man undvika vid KOL, övervikt eller undervikt?

- A Övervikt, för det gör det jobbigare att andas och röra på sig.
- B Undervikt, för det har visat sig öka risken för försämring.
- C Vikten är inte viktig när man har KOL.

11. Vilka vaccinationer är viktiga att ta när du har KOL?

- A Det årliga influensavaccinet.
- B Pneumokockvaccin som skydd mot lunginflammation.
- C Vaccinationer är inte viktigt så länge man tar sina läkemedel.



## Pausgympa

Ta gärna en paus och rör dig och då.  
Alla pausövningar finns beskrivna på KOL-duken.



### Vrid på huvudet

Vrid huvudet sakta från vänster till höger.



### Sparka boll

Tänk dig att du har en fotboll framför dig. Sparka till bollen, först med höger fot och sedan med vänster.



### Händer bakom ryggen

Knäpp händerna bakom ryggen. Dra bak armarna och skjut fram bröstet utan att lyfta axlarna.

3

ca 60 min

## Goda råd

På KOL-duken finns att läsa om några personer med KOL som alla har olika utmaningar i livet. Diskutera hur de kan göra för att må bättre. Ta hjälp av broschyren "Om KOL".



### Dolores vill ha bättre hjälp!

#### Diskutera:

- Varför tror ni Dolores vill ha fler läkarbesök och mediciner?

---

---

- På vilka sätt kan man styrketräna?

---

---

- Hur kan en livsnjutare som Dolores komma i gång och börja röra på sig?

---

---



## Vem får rätt råd?

### Diskutera:

- Läs ett påstående i taget, diskutera och ringa in om det är rätt eller fel.

|        |                                                                                                                                                                                                               |      |      |            |                        |        |                        |       |                        |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------------|------------------------|--------|------------------------|-------|------------------------|
| Bengt: | Jag är ju ganska mager som du vet. Nu säger min doktor att jag väger för lite och att det vore bra om jag kunde gå upp några kilo! .....                                                                      | Rätt | Fel  | Bengt:     |                        | Lisa:  |                        |       |                        |
| Lisa:  | Konstigt, min doktor säger tvärtom att min övervikt kan göra det svårare för mig att andas! .....                                                                                                             |      | Rätt | Fel        |                        |        |                        |       |                        |
| Lisa:  | Vi har ju samma sjukdom då måste vi väl få samma råd! .....                                                                                                                                                   |      | Rätt | Fel        |                        |        |                        |       |                        |
| Bengt: | Ja, precis! Jag har lärt mig att när lungorna fungerar sämre behöver man ta i mer med andningsmusklerna, då gör man av med mer energi och kan gå ned i vikt. ....                                             | Rätt | Fel  |            |                        |        |                        |       |                        |
| Lisa:  | Alltså ska man inte göra av med sin energi genom att anstränga sig! .....                                                                                                                                     |      | Rätt | Fel        |                        |        |                        |       |                        |
| Lisa:  | Ändå säger de att träning är viktigt när man har KOL! .....                                                                                                                                                   |      | Rätt | Fel        |                        |        |                        |       |                        |
| Bengt: | Vet du, jag fick jättekonstiga instruktioner av dietisten. Ät såsen och köttet först och vänta med grönsakerna! För jag behöver visst mer energi och protein för att inte gå ner i vikt. Inte mig emot! ..... | Rätt | Fel  |            |                        |        |                        |       |                        |
| Lisa:  | Va? Jag skulle äta mer grönsaker och mindre fet mat för att gå ned i vikt. ....                                                                                                                               |      | Rätt | Fel        |                        |        |                        |       |                        |
| Lisa:  | Jag tycker din läkare verkar bättre, då kan jag ju skippa de tråkiga grönsakerna och fortsätta baka till fikat! .....                                                                                         |      | Rätt | Fel        |                        |        |                        |       |                        |
| Bengt: | Härligt att du har matlusten kvar, som när vi var små! Självt börjar jag tycka det är tråkigt att äta, aptiten är inte som förr. Men det kan inte ha med KOL att göra! .....                                  | Rätt | Fel  |            |                        |        |                        |       |                        |
| Lisa:  | Nej, KOL påverkar ju bara lungorna! .....                                                                                                                                                                     |      | Rätt | Fel        |                        |        |                        |       |                        |
| Lisa:  | Nej nu måste vi sluta för jag ska ta ut bullarna ur ugnen.                                                                                                                                                    |      |      |            |                        |        |                        |       |                        |
|        |                                                                                                                                                                                                               |      |      | Antal rätt | <div><div></div></div> | Bengt: | <div><div></div></div> | Lisa: | <div><div></div></div> |

- Räkna vem som hade flest rätt, Lisa eller Bengt?

- Vem fick egentligen rätt råd?



## Sven tar hand om sin förkylning

### Diskutera:

- Tror ni att Sven har fått en vanlig förkylning?

---

---

- Borde Sven kontakta vården? Varför? Varför inte?

---

---

- Vad ska Sven göra framöver? Om han blir sämre? Om han blir bättre?

---

---



## Karin blir för andfådd

### Diskutera:

- Varför blir Karin allt mer andfådd?

---

---

- Tycker ni Karin ska dra ned på styrke- och konditionsträningen?

---

---

- Kan ni ge Karin tips på hur hon kan göra för att fortsätta hålla i gång?

---

---

4

ca 5 min

## Tankenöt



### Diskutera tillsammans:

- När är man rökare?

.....

- Vad kan göra att man fortsätter att röka efter man fått KOL?

.....

.....

- Hur kan man hjälpa varandra att sluta röka och slippa utsättas för rök?

.....

.....

5

ca 10 min

## Avsluta med att prata om vad ni har lärt er:

- Är det någonting ni kan förändra i er vardag för att må bättre?

.....

.....

- Hur kan ni hjälpa varandra?

.....

.....



## Tillsammans har vi kraft att förändra!

Riksförbundet HjärtLung är en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 160 föreningar över hela landet som har kunskap, kraft och engagemang att ge dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.

Som medlem får du tillgång till gemenskap och stöd för att ta hand om din hälsa och välbefinnande, med information och utbildning anpassad för dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom, närstående är också välkomna. Du får också ett brett utbud av tjänster, inklusive digitala träningspass, exklusiva rabatter och värdefull kunskap som kan hjälpa dig leva ett mer aktivt och rikt liv.

### Ditt engagemang är värdefullt

Genom att engagera dig ideellt i en förening gör du skillnad för människor i vardagen. Du hjälper andra, samtidigt som du får en möjlighet att lära dig nya saker. Det finns många sätt att engagera sig och bidra till vårt arbete. Du kan:

- Värva nya medlemmar och sprida kunskap om Riksförbundet HjärtLung,
- Stödja oss genom att ge en gåva eller bli månadsgivare,
- Engagera dig ideellt genom att bli funktionär eller hjälpa till med föreningsaktiviteter,
- Starta en ny lokalförening på din ort för att stärka lokalt stöd och nätverk,
- Påverka lokala myndigheter att skapa hälsofrämjande initiativ som Hälsans stig.



**Läs mer om vad som ingår i ditt medlemskap och hur du kan göra skillnad genom att engagera dig i vårt arbete.**