

Till dig med KOL

KOL påverkar livskvaliteten negativt men det finns en rad saker man kan göra för att må bättre med sin KOL. Vi har listat 10 av de viktigaste. På vår hemsida hjart-lung.se, kan du lära dig mer om KOL.

1

Inför ett rökstopp

Det enskilt viktigaste du kan göra för din hälsa är att sluta röka. På din vårdcentral kan du få stöd, hjälp och tips om metoder och behandlingar som passar dig.

2

Rör på dig även fast det är jobbigt

Fysisk aktivitet är en viktig del av behandlingen. Välj det du tycker om! Fråga din sköterska eller fysioterapeut om hur du ska göra om du är osäker.

3

Se till att vaccinera dig

Personer med KOL drabbas hårdare och oftare av luftvägsinfektioner. Därför är det viktigt att vaccinera sig mot pneumokocker och influensa.

4

Fråga efter patientutbildning

Kunskap ökar livskvaliteten och gör det lättare att leva med KOL. Riksförbundet HjärtLungs patientutbildningen Aktiv med KOL finns för dig. Hör med din mottagning.

5

Fråga efter en behandlingsplan

Med hjälp av en behandlingsplan kan du och din läkare eller sköterska staka ut vägen för hur du bäst hanterar din KOL. Fråga på din mottagning.

6

Läkemedel är ett stöd för träning

Väl fungerande läkemedel är ett bra hjälpmedel för att underlätta fysisk aktivitet. Om du har en inhalator – lär dig inhalationsteknik.

7

Gå på återbesök till din mottagning

Det är viktigt att följa upp hur det går och hur du mår. De flesta bör gå en gång per år. Om du har haft ett försämringstillstånd (exacerbation) bör du gå på ett återbesök inom sex veckor.

8

Ät näringsrik mat

Personer med KOL riskerar att drabbas av undernäring på grund av den ansträngda andningen. Fråga din sköterska eller dietist om råd kring näringsrik mat.

9

Du är inte ensam – ta hjälp av andra

Socialt stöd gör det enklare att hantera tunga perioder. Involvera dina närstående och sök stöd när det känns tungt. Besök hjart-lung.se/tillsammans.

10

Kom med i gemenskapen!

I Riksförbundet HjärtLungs lokalföreningar kan du träffa andra med liknande erfarenheter som du. Tillsammans är vi starka!