

# KOL

## Min behandlingsplan

Utformad av Florence Andersson och Anneli Karlsson, astma/KOL-sjuksköterskor i Dalsland med stöd av AstraZeneca.



# KOL Min behandlingsplan

---

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

\_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_

KOL-sjuksköterska: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Telefontid: \_\_\_\_\_

Vårdcentral: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Telefon Sjukvårdsupplysningen: **1177**

**Vid svår andnöd ring 112**

Inhalationsteknik: **Gå in på**  
**[www.medicininstruktioner.se](http://www.medicininstruktioner.se)**

# Vad är KOL?

(Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom)

- KOL är en bestående luftvägs-sjukdom som drabbar främst personer som rökt/röker, men även andra kan få sjukdomen
- KOL kännetecknas av en inflammation i luftvägarna samt av förstörda lungblåsor (emfysem), vilket leder till bl.a. försämrad andning och ökad slemproduktion.
- KOL graderas utifrån symtom och svårighetsgrad.
- KOL är en behandlingsbar sjukdom där förloppet kan bromsas och försämringsperioder kan förebyggas med egenvård och läkemedel.

# Läkemedelsbehandling

## Underhållsbehandling

Medicin

Styrka	Morgon	Middag	Kväll

## Vid tillfälliga försämringssymtom

Medicin

**Kontakta din astma/KOL-sköterska/vårdcentral om du får minst 2 av följande symtom:**

- Tilltagande andnöd
- Ökad mängd slem
- Färgad upphostning
- Förvärrad hosta

Styrka	Morgon	Middag	Kväll

### **Behandlingsmål:**

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

# Att tänka på vid KOL

- **Rökstopp** är den klart viktigaste åtgärden vid KOL, om du röker och vill ha hjälp att sluta prata med din astma/KOL-sjuksköterska.
- Att vara fysiskt aktiv gör att du orkar bättre, lite är bättre än inget. Du kan få hjälp av sjukgymnast med träningsprogram.
- Årlig influensa vaccination rekommenderas
- Andningsträning kan vara till god hjälp.
- Motståndsandning/sluten läppandning hjälper dig att orka mer.
- Vid viktförlust, kontakta din astma/KOL-sjuksköterska.

