

20060606-0606 1 (2)

KOL - Min behandlingsplan

2024-01-30

Stureby Vårdcentral

Tussmötevägen 181, 122 64
Enskede (Svedmyra)

Tel 08-128 18 772

www.sturebyvardcentral.se

20 060606-0606

Test Testsson

Testgatan 12

112 12 Stockholm

KOL - Min behandlingsplan

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

20060606-0606 1 (2)

KOL - Min behandlingsplan

2024-01-30

Stureby Vårdcentral

Tussmötevägen 181, 122 64
Enskede (Svedmyra)

Tel 08-128 18 772

www.sturebyvardcentral.se

Daglig medicinering:

....

Vid behov, t.ex. inför ansträngning:

....

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

....

Tecken på att din KOL blivit försämrade:

- 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.

20060606-0606 1 (2)

KOL - Min behandlingsplan

2024-01-30

Stureby Vårdcentral

Tussmötevägen 181, 122 64
Enskede (Svedmyra)

Tel 08-128 18 772

www.sturebyvardcentral.se

Kontaktuppgifter

Vårdcentral: Stureby vårdcentral

Astma/KOL-sjuksköterska:

Övriga telefonnummer:

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