

Att tänka på om du lever med KOL



Det finns hjälp att få, och det finns mycket du kan göra själv för att må bättre.

Våga tänka positivt och bestäm dig för några rejäla förändringar. Här följer några viktiga saker att tänka på.

Om du lever med KOL, eller misstänker att du gör det, är det säkert mycket du funderar på. Först och främst, kom ihåg att KOL är en sjukdom som går att behandla och att leva med, och ju tidigare du får vetskap om din sjukdom desto större möjligheter har du att påverka din situation.

Få en ordentlig KOL-diagnos

Om du är rökare och märker något av symtomen hosta, slem i luftvägarna, pip i bröstet, andfåddhet eller andnöd ska du prata med din vårdcentral eller din läkare. Be att få göra en spirometriundersökning. Det är enda sättet att avgöra om du har en sjukdom i andningsvägarna och för att diagnostisera KOL.

Sluta röka

Att sluta röka är det absolut viktigaste steget du kan ta för att bromsa försämringen av dina lungor. I samma ögonblick som du slutar återgår lungorna till normalt åldrande. Du ser samtidigt till att övrig behandling får effekt. Det får den inte om du fortsätter röka.

Motionera regelbundet

Att träna upp din styrka och kondition ger bättre ork. Bättre ork ger ökad rörlighet och större frihet och du får lättare att hantera din KOL. Sammantaget bättre livskvalitet.

Gör det till en vana att röra på dig varje dag, åtminstone lite. Prata gärna med din fysioterapeut om ett träningsprogram anpassat bara för dig.

Att tänka på om du lever med KOL

Förnya dina kostvanor

Du kan behöva ändra dina kostvanor när du har KOL. Går du upp i vikt behöver du äta mer fettsnålt, går du ner i vikt behöver du äta mer kaloririkt. Likadant kanske du bör äta på ett nytt sätt, till exempel lite men ofta istället för enstaka stora mål. Rådgör med en dietist.

Vaccinera dig

Förkylningar och infektioner är ofta orsak till de tuffa försämringsperioderna. Prata med din läkare eller sjuksköterska om hur du kan bli hjälpt av till exempel en influensavaccination.

Håll tät kontakt med din KOL-mottagning

Följ din behandlingsplan i alltifrån råd om rökstopp, kost och motion till ordinerade läkemedel. Om du upplever att din behandling inte hjälper eller att du försämras, ta kontakt med din KOL-mottagning så snart som möjligt. Vänta inte till nästa återbesök.

Lär känna varningssignalerna vid KOL

När man har KOL kan man drabbas av försämringsperioder då symtomen förvärras. Ett av målen med din behandling är att undvika försämringsperioderna eller åtminstone förlänga tiden mellan dem. Lär dig känna igen varningstecken som att du känner dig hängig, eller att du är i början på en förkylning. Det kan vara starten på en försämringsperiod. Be din vårdgivare förklara vad du ska göra om du blir sämre.

LEVAMEDKOL

AstraZeneca 

AstraZeneca AB
AstraZeneca Sverige
151 85 Södertälje

SE-17572-09-24-R&I