



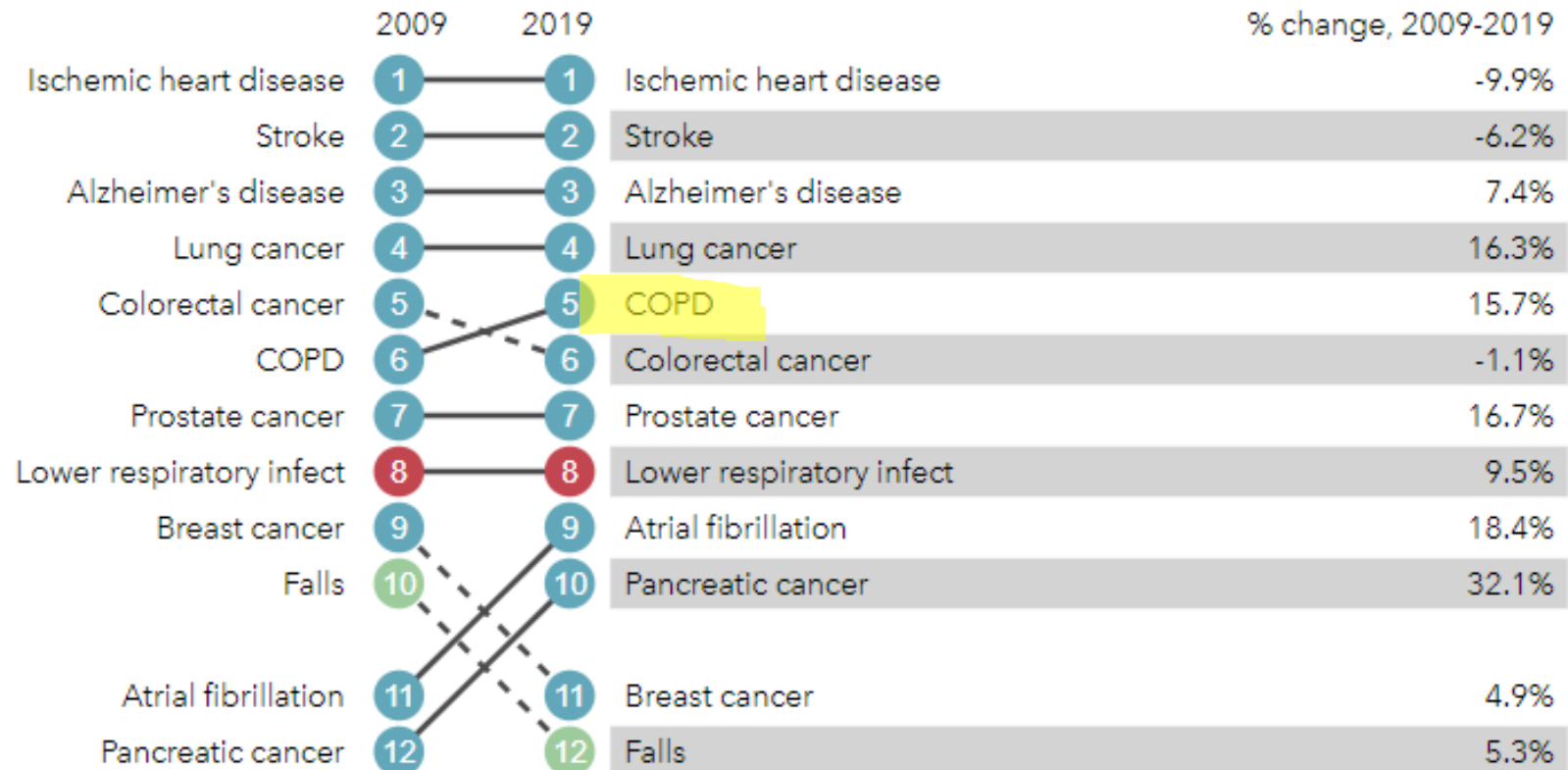
KOL-skola, fysisk aktivitet och andningsträning för personer med KOL

Anna Rytter Leg Fysioterapeut
Specialist inom Respiration

Vårdutvecklingsledare
Akademiskt Primärvårdscentrum
Hela Kroppen Fysioterapi



Vilka sjukdomar orsakade flest dödsfall i Stockholm 2019?



Global burden of disease
<http://www.healthdata.org/sweden-stockholm>

Socialstyrelsens rekommendationer

Rekommendation

Hälso- och sjukvården bör

- erbjuda vård med interprofessionell samverkan till personer i alla åldrar med astma (*prioritet 4*)
- erbjuda vård med interprofessionell samverkan till personer med KOL (*prioritet 3*).



Rekommendationer

Hälso- och sjukvården bör

- erbjuda personer med KOL patientutbildning och stöd till egenvård individuellt eller i grupp (*prioritet 3*)
- erbjuda personer med KOL en skriftlig behandlingsplan (*prioritet 3*).



KOL-skola



Bild från Riksförbundet hjärtlung

information om sjukdomen

information om läkemedel

träning av inhalationsteknik

andningsteknik och sekretmobilisering

handlingsstrategier vid exacerbation

fördelar med fysisk träning/fysisk aktivitet

energibesparande arbetssätt, hantering av vardagsaktiviteter

nutritionsanamnes och insatser vid behov



KOL-skola

Måndag 23/4 15.00-16.00

Anatomi, lungfysiologi, Läkare el Fysioterapeut

Måndag 30/4 15.00-16.00

Träningslära, andningstekniker. Fysioterapeut

Måndag 7/5 15.00-16.00

Läkemedel, inhalationsteknik. Astma/KOL sköterska

Måndag 14/5 15.00-16.00

Bra kost vid KOL, Dietist.

Måndag 21/5 15.00-16.00

Energibesparande tekniker, aktivitetsbalans, tips på hjälpmedel, Arbetsterapeut.

Träning 2 ggr/v under 8 veckor

Utvärdering

- 6 mwt
- CAT
- mMrc



Aktiv med KOL
– din patientutbildning



Riksförbundet
HjärtLung

Startsida

Koll på KOL



AKTIV MED KOL

Patientutbildning med fokus på livsstil
och livskvalitet.

För vårdpersonal

För deltagare



[HjärtLung \(aktivmedkol.se\)](http://aktivmedkol.se)

[Koll på KOL | HjärtLung \(aktivmedkol.se\)](https://aktivmedkol.se)

Koll på KOL – korta filmer för dig som vill få tips

Koll på KOL är en serie med kort filmer. De har fokus på egenvård för personer med KOL. Serien består av ett antal cirka 5 minuters filmer med tips på olika aktiviteter man kan göra för att må bättre i sin sjukdom. Det kan handla om rörelser i vardagen, andningsträning, hur man tar sin medicin – men även vad man kan göra när sjukdomen försämras.

Introduktion, koll på KOL





Läkartidningen

START

AKTUELLT

KLINIK OCH VETENSKAP

OPINIO

KLINIK OCH VETENSKAP – START

NYA RÖN

ARTIKLAR

MEDICINSK KOMMENTAR

MEDICINENS ABC

REFLEXION

FÖRFATTARINTE

SENASTE Nya beslutsstöd för sjukskrivning vid covid-19



KONTAKT

SKRIV

PREN

ÖVERSIKT

Personer med KOL behöver träna

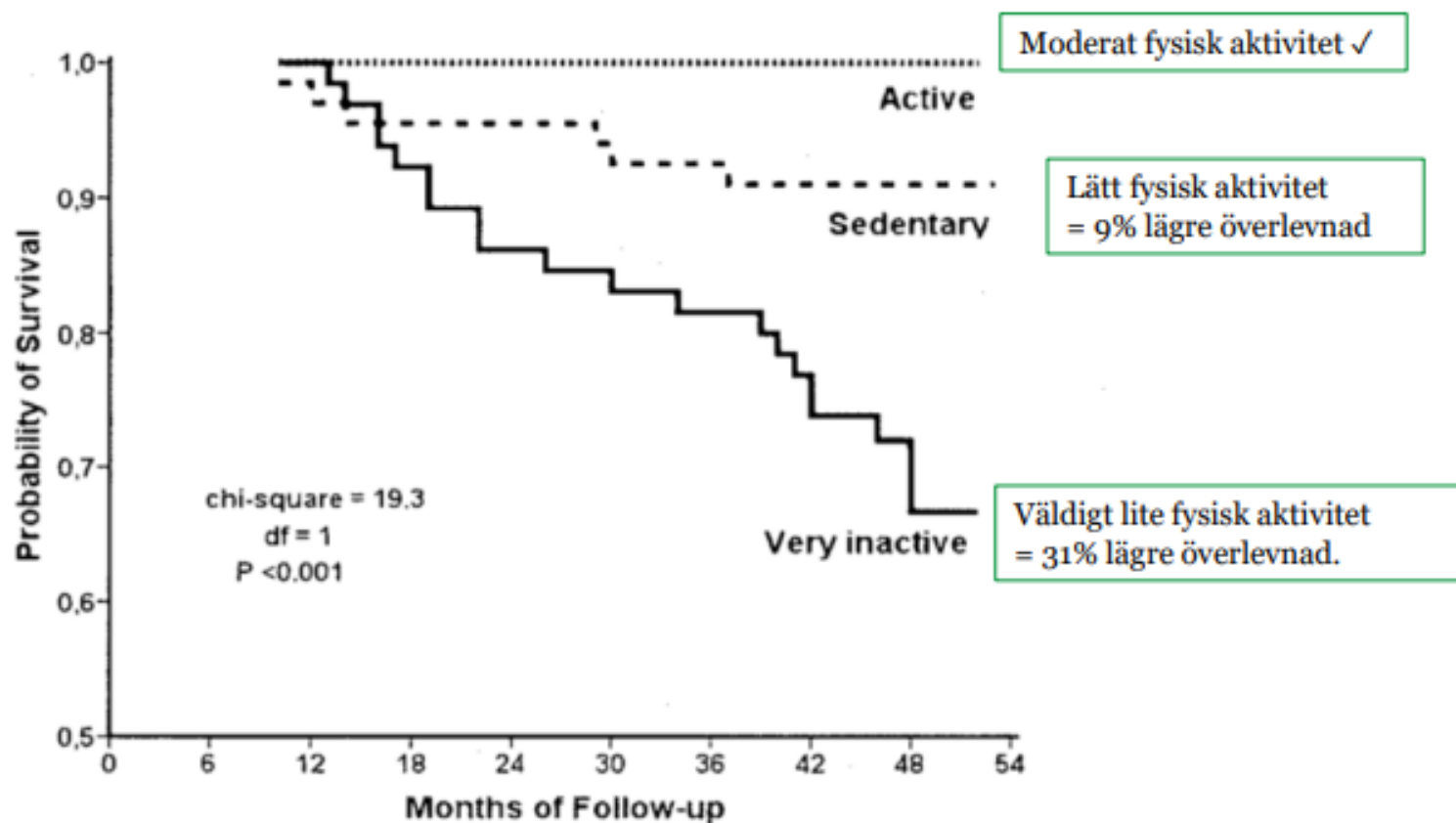
Ökad fysisk aktivitet kan förbättra livskvalitet, dyspné, kondition och styrka och minska risken för förtida död

Margareta Emtner, professor, specialistsjukgymnast, lungmedicin, Uppsala universitet; Akademiska sjukhuset, Uppsala

margareta.emtner@neuro.uu.se

Karin Wadell, docent, specialistsjukgymnast, lungmedicin, Umeå universitet; Norrlands universitetssjukhus, Umeå

Fysisk aktivitet och mortalitet vid KOL



Physical activity is the strongest predictor of all-cause mortality in patients with COPD: a prospective cohort study, **Waschki B et al**

Mortalitet - 6mwt och steg/dag

- In a Dutch cohort of COPD patients, threshold values for 6-years all-cause mortality were established for:
 - 6 minute walk distance (6MWD): ♂ 404 m and ♀ 394 m
 - steps/day: ♂ 4125 steps/day and ♀ 4005 steps/day
- 6-year all-cause mortality risk was significantly lower in COPD patients with a preserved 6MWD, regardless of number of steps/day

Vaes et al. Chest 2022

Fysisk aktivitet vid KOL

Moderat/hög aktivitet

- Nästan 50 % minskad risk för död
- Ca 40 % minskad exacerbationsrisk
- Ökad livskvalitet
- Minskad risk för ångest/depression
- Ökad muskelmassa



Dos

Respons samband mellan
fysisk aktivitet och hälsa/risk

Framgångsfaktorer

Socialt stöd

Gruppträning

Patienterna upplever nytta

Motivation

Professionellt stöd

Stegräknare/ FaR/ dagbok

ALLA hälsoprofessioner bör informera
patienten om vikten av fysisk aktivitet!



Hos Fysioterapeut



6 min gångtest



Andningsteknik och slemmobilisering



Fysisk träning, KOL-skola



Fysisk träning

- Konditionsträning

Motionscykel

Gympa

Promenader/stavgång

- Styrketräning

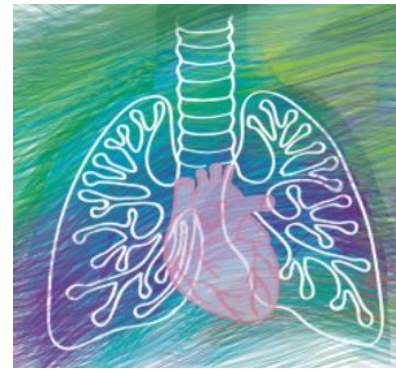
Viktigt med benstyrka, uppresningar

Gummiband

Hantlar

Gymmaskiner





Andningsteknik

Sluten
läppandning

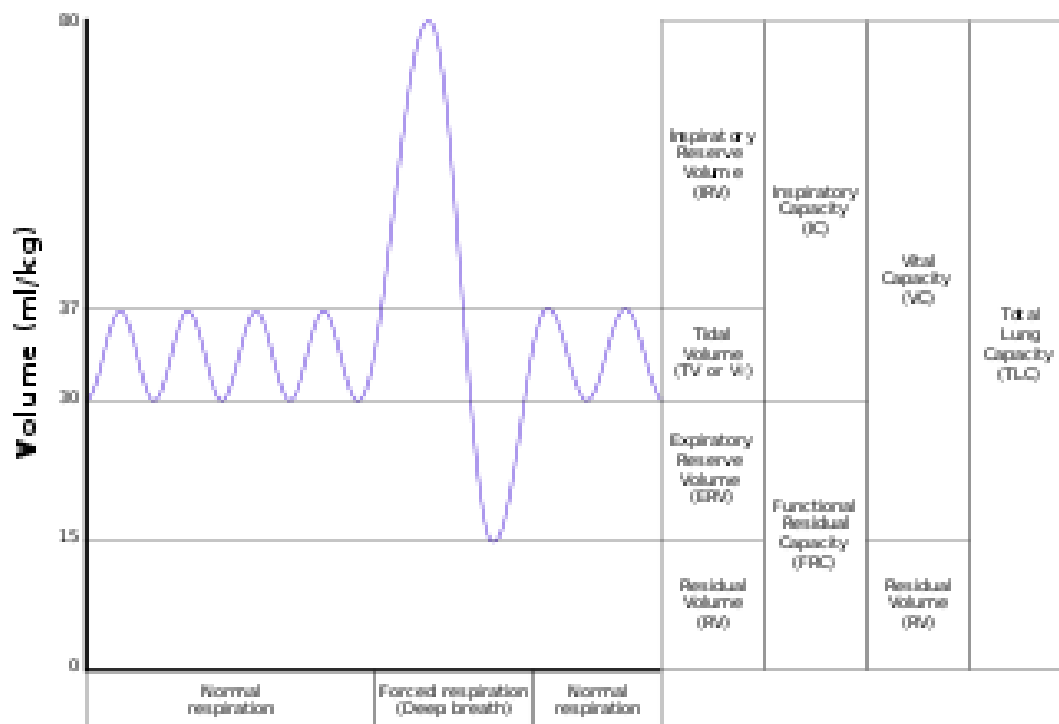
PEP andning
med PEP pipa

Huffing för
att lossa slem

Lungvolymer

Patienter med KOL har ett högt andningsmedelläge

Hög FRC = Funktionell residual kapacitet



Normala lungvolymer



Andningshjälpmedel



BA-tube



PEP-aid



PEP-pipa



PEP-rmt



831956-001

Vid slem i luftvägarna kan PEP användas i cykler med andning och huffing emellan. Oftast används då PEP för att "få luft bakom slemmet". Ordinera 10 andetag mot motståndet varvat med huffing/hosta för att få upp slemmet. Avsluta alltid med djupa andetag.



Rep: 10

Pysandning. Andas in genom näsan (om det går) och pys ut luften genom slutna läppar som om du skulle vissla. Fortsatt andas några andetag på samma sätt. Andningen blir lugnare, djupare och effektivare och du syresätter dig bättre.



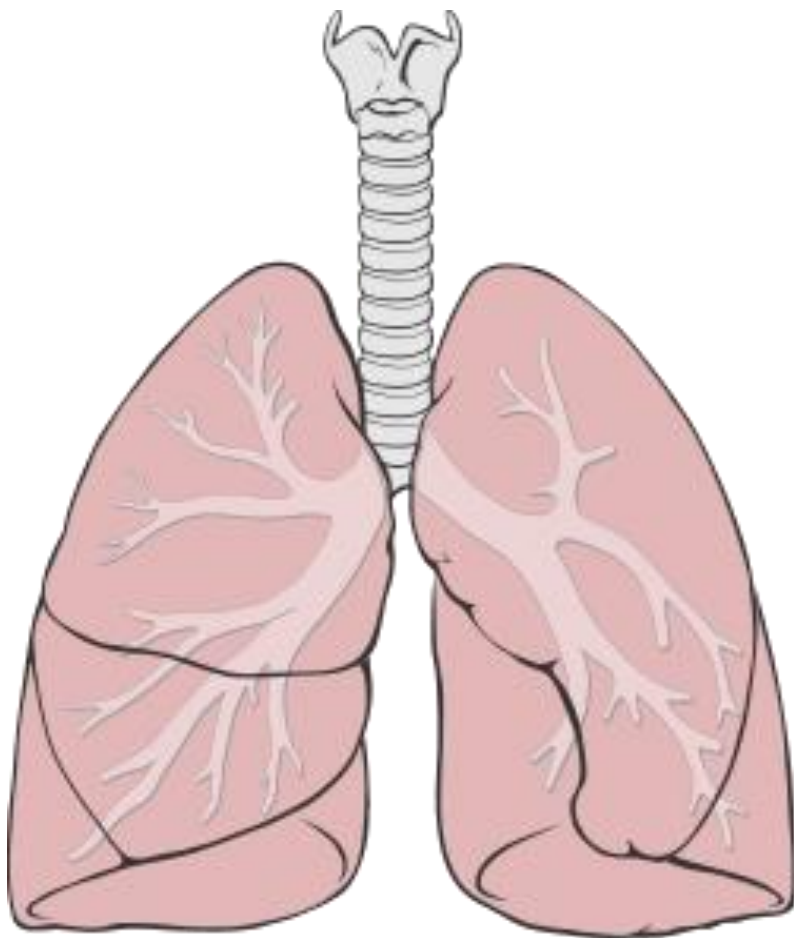
Set: 3, Rep: 10

PEP- andning. Använd en BA-tube eller en PEP-pipa. Andas in genom näsan och blås ut i motståndet. Pressa inte ut det sista.



Huffa. Hostteknik för att få upp slem. Andas in djupt och gör en stöt med öppen hals som du skulle imma en spegel. Upprepa vid behov några gånger. Görs gärna efter PEP-andning.

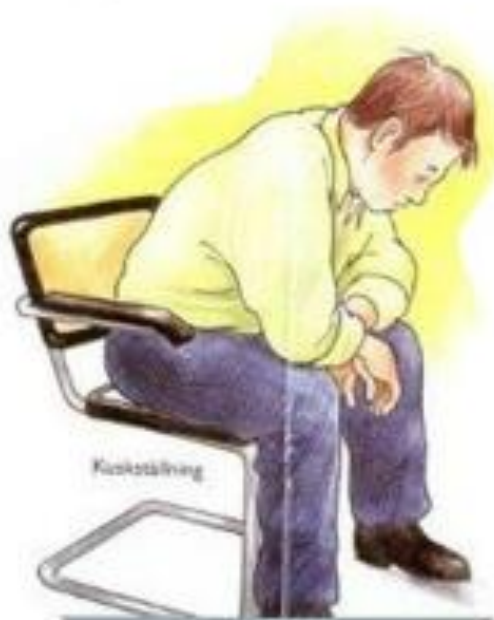
Tips när du har slem



- Drick varmt eller kallt, vad som passar dig bäst.
- Ta dina inhalationsmediciner – de vidgar dina luftrör så att du lättare kan huffa upp slemmet.
- Genomför motståndsandning, med eller utan hjälpmedel, såsom BA-tube
- Utför fysisk aktivitet och träning – det håller i gång hela kroppen
- Använd huffing

Funktionella viloställningar

Kuskställning



Viloställningarna gör det lättare för dig att andas.

- Sitt i "kuskställning" med underarmar/armbågar stödda mot knäna. Vila huvudet i händerna.
- Sitt vid ett bord och stöd underarmar/armbågar mot bordet. Vila huvudet i händerna.

Remiss till primärvårdsrehab

- **Fysioterapeut**

6 min gångtest och träning

- **Dietist**

BMI under 22, viktnedgång, övervikt

- **Arbetsterapeut**

Aktivitetsbegränsningar,
hjälpmedelsbehov

- **KOL-skola**



Aktiv vid KOL

TOBAK

ANDNINGSTEKNIKER

Motståndsandning

HOSTTEKNIK

Tips när du har slem

FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING

MATVANOR VID KOL



Tre steg till en bättre hälsa

DET VIKTIGASTE DU KAN GÖRA för din hälsa är, förutom rökstopp, att vara fysiskt aktiv. Genom att hålla igång i vardagen minskar du risken att få nedsatt ork och styrka vilket många personer med KOL drabbas av.

1. **Begränsa stillasittandet.** Res dig upp varje halvtimme och gå runt någon eller några minuter.
2. **Öka vardagsaktiviteten.** Ta trapporna istället för hissen, både nedför och uppför är bra fysisk aktivitet.
3. **Fysisk träning.** Om du redan är fysiskt aktiv kan du utmana dig till att börja träna regelbundet!



<https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/professionsutveckling/kompetensutveckling/levnadsvanor/kol-a5-broschyrutskrift-och-singlescroll-20190808.pdf>



Här har vi samlat alla motionsprogram som vi tagit fram. Det finns filmer med träning från några minuter till en timme. Och program med övningar som du kan göra hemma, med och utan redskap. Bra träning är träning som blir av. Vad är du sugen på idag?



Dagens övning »

Korta träningsfilmer »

Längre träningsfilmer »

Träningsprogram »

Träningsdagbok »

Sitt mindre »

Qigong i grupp »

Medicinsk yoga i grupp »

Lättgympa i grupp »



Stöd för träning

SVT play

[Att hålla sig i form som senior - 1177 Vårdguiden](#)

[Liv & hälsa](#) [Barn & gravid](#) [Olyckor & skador](#) [Sjukdomar & besvär](#) [Behandling](#)

! Vaccinläget för covid-19 i Stockholms län vecka 7

Du är här: [Start](#) / [Liv & hälsa](#) / [Träning och fysisk hälsa](#) / Att hålla sig i form som senior

Att hålla sig i form som senior

De flesta vill må bra och kunna vara aktiva även som äldre. Det är bra om du regelbundet tränar muskelstyrka, kondition och balans. Då kan du få styrka och uthållighet för de aktiviteter du planerar eller drömmer om.

Fysisk aktivitet på Recept, FaR

Anledning till FaR

Målsättning

Vilken är din målsättning

Syfte med FaR

<input type="checkbox"/> Få bättre kondition	<input type="checkbox"/> Få bättre självkänsla	<input type="checkbox"/> Ha roligt
<input type="checkbox"/> Bli piggare	<input type="checkbox"/> Träffa nya vänner	<input type="checkbox"/> Bli rörligare
<input type="checkbox"/> Bli mer vardagsaktiv	<input type="checkbox"/> Få bättre balans	<input type="checkbox"/> Öka koncentrationen
<input type="checkbox"/> Bli starkare	<input type="checkbox"/> Sova bättre	<input type="checkbox"/> Öka lust till rörelse

Bra saker jag redan gör och fortsätter med:

Stillasittande

När/hur ska jag bryta och/eller minska mitt stillasittande?

Fysisk aktivitet i vardagen

Beskriv aktivitet

Antal tillfällen per vecka Antal minuter per tillfälle

Ansträngning
 Låg Måttlig Hög

Värde enligt ansträngningsskala

Undvika eller vara försiktig med

FaR blankett

Mål

Syfte

Minska stillasittande

Öka aktivitet i vardagen



FaR blankett

Vilken träning?

Uppföljning – Viktigt!

Träning

Beskriv aktivitet			
Antal tillfällen per vecka	Antal minuter per tillfälle		
För att förbättra			
<input type="checkbox"/> Kondition	<input type="checkbox"/> Styrka	<input type="checkbox"/> Rörlighet/smidighet	<input type="checkbox"/> Balans
<input type="checkbox"/> Övrigt			
Ansträngning		Värde enligt ansträngningsskala	
<input type="checkbox"/> Låg	<input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög	
Undvika eller vara försiktig med			

Plan

När? Var? Med vem?

Uppföljning

Datum och tid	Typ av besök
	<input type="checkbox"/> Återbesök <input type="checkbox"/> Telefon <input type="checkbox"/> Video

Förskrivare

Enhet, namn och kontaktuppgifter

Personuppgifter

Receptmottagare - namn	Personnummer
Telefonnummer	Till vem?

Receptet giltigt till och med

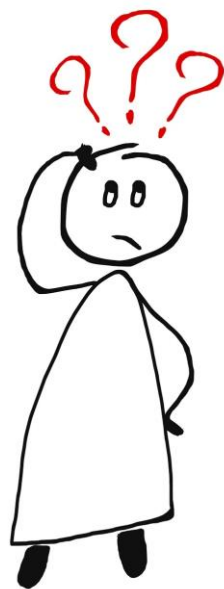
Datum



Hitta en fysisk aktivitet som passar dig!



Frågor?





Kommande utbildningar

Postcovid - utbildning för primärvården

Måndag 27 november 2023

Akademiskt primärvårdscentrum (APC) bjuder in till en dag med fokus på hur vi i primärvården kan utreda, behandla och rehabilitera patienter med postcovid.

[Akademiskt primärvårdscentrum \(akademisktprimarvardscentrum.se\)](https://www.akademisktprimarvardscentrum.se)

Referenser

- Daily Step Count Predicts Acute Exacerbations in a US Cohort with COPD. Marilyn L Moy et al
- Physical activity is the strongest predictor of all-cause mortality in patients with COPD: a prospective cohort study. Waschki et al
- Determinants and outcomes of physical activity in patients with COPD: a systematic review. Gimeno-Santos E et al, PROactive consortium.
- [FaR och FYSS | Vårdgivarguiden \(vardgivarguiden.se\)](http://vardgivarguiden.se)
- [HjärtLung \(aktivmedkol.se\)](http://aktivmedkol.se)
- <https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/professionsutveckling/kompetensutveckling/levnadsvanor/kol-a5-broschyrukskrift-och-singlescroll-20190808.pdf>