

# Checklista –KOL

## Fysioterapeutisk utredning

### Fysisk kapacitet

- 6-minuters gångtest (högprioriterat)
- Sit-to-stand test

### Andfåddhet

- mMRC dyspné skala

### Påverkan på det dagliga livet

- CAT (COPD Assessment Test) (högprioriterat)

## Behandling

- Konditions- och styrketräning vid nedsatt fysisk kapacitet. Intervallträning. Muskelstärkande träningsprogram finns på navet och i Exorlive.
- Instruktion om andningsteknik och slemeliminering: Motståndsandning (PEP) och sluten läppandning. Huffing. Patientinformation finns på navet.
- Patientutbildning: information om sjukdomen, energibesparande arbetsteknik, funktionell andningsviloställning. AktivmedKOL kan användas.
- FaR

## Kontraindikationer för träning

- Lägre än 93% syrgasmättnad i vila
- Blodtryck över 180/110 mmHg i vila
- BMI under 22 kg/m<sup>2</sup>

## Samverkan

Vid behov kontakta arbetsterapeut på distriktsrehabiliteringarna för stöttning med ADL, råd om energibesparande arbetsmetoder samt utprovning av hjälpmedel. Kontakt med kommunernas rehabiliteringar gällande eventuell bostadsanpassning

## **Webbsidor för ytterligare information**

[Hem - KOLwebben](#)

[KOL – kroniskt obstruktiv lungsjukdom - 1177](#)

[HjärtLung \(aktivmedkol.se\)](#)

[Kroniskt obstruktiv lungsjukdom \(KOL\) | eFyss](#)

[Nationella riktlinjer: astma och KOL \(kroniskt obstruktiv lungsjukdom\) - Socialstyrelsen](#)

[Kroniskt obstruktiv lungsjukdom - 1177 för vårdpersonal](#)