

Ledarstyrd KOL-träning i primärvården

Bedömning inför träningsstart görs på ett individuellt besök enligt lathund ”Fysioterapeutisk bedömningsmall för KOL patienter i primärvården”. Patienten får informationen att alla i gruppen har olika grader av symptom och att träningen är individanpassad.

Gruppträningen bedrivs under 3 månader, 2 ggr/vecka. Förslag på aktivitet: träning i gym, ledd gymnastik och om möjlighet finns kan även arbetsterapeut ha genomgång av energibesparande arbetssätt.

För att patienten ska ha bästa nytta av träningen är det viktigt att deltagaren inte har någon inplanerad resa/frånvaro mitt i terminen.

Frånvaro i samband med infektion: även om man känner sig lite krasslig bör man komma till gruppträningen och prestera efter hur man mår den dagen. Har man feber bör man stanna hemma.

Målet är att man kan träna på egen hand.

Vid ett av tillfällena erbjuds gruppen att vara med på ett träningspass hos en träningsaktör utanför vården.

Varje tillfälle ses som informationstillfälle där man diskuterar olika teman.

- Sluten läppandning,
- Diafragmaandning
- Hur man kan använda sig av 1-2 andning (t.ex. vid trappgång eller promenad)
- PEP-motstånd.
- Inhalationsteknik och mediciner.
- Slemmobiliseringsteknik: huffing/hosta.
- Kroppshållning
- Avspänning
- Generell träningslära: stretching, lämplig belastning vid träning i gym.
- Vad beror andfåddheten på? Är det p.g.a. av KOL-sjukdomen eller pga. nedsatt kondition. Utifrån detta kunna känna sig trygg vid träning och kunna stegra sin träningsintensitet.

Patientsäkerhet, riskanalys

Vid träning i primärvården kan risker förebyggas genom:

- Genom att göra 6 minuters gångtest för att ha vetskap om patienten går ner i syremättnad under ansträngning.
- Planera en strategi för hur du kan larma efter hjälp, om något akut inträffar.
- Fråga patienten inför varje konditionspass hur hon/han mår.
- Iaktta och bedöma patienten under träning(ansiktsfärg, kallsvettas etc.). Avbryt träningen vid bröstsmärta, yrsel och illamående.

- Inte låta patienten träna med lägre syremättnad än 88 %.
- Ingen konditionsträning vid försämringsperioder med feber.
- Mäta syremättnad vid golvövningar.