

1. Strategier för att klara vardagen med KOL	Sant	Falskt	Vet inte
a) Träning i energibesparande arbetsteknik ingår i Socialstyrelsens nationella riktlinjer	✓		
b) Det är bäst att stå upp när man lagar mat eller duschar om man har KOL, eftersom det stärker musklerna.		✓	
c) För att orka vara aktiv under längre perioder är det viktigt att ta pauser och sänka tempot	✓		
d) Personer med KOL kan ha svårigheter med att utföra dagliga aktiviteter	✓		
e) 70% av alla män med KOL lider av urininkontinens.		✓	
f) Patientutbildning och stöd i egenvård kan minska antalet sjukhusvistelser för personer med KOL.	✓		
g) Att leva med KOL kan innebära att vissa dagar fungerar bra och andra är mer begränsande.	✓		

Vikt	Sant	Falskt	Vet inte
a) Personer med KOL som har ett BMI mellan 25 och 29 har enligt forskning sämre prognos än BMI <22		✓	
b) Det är alltid bäst för personer med KOL att gå ner i vikt, oavsett deras BMI		✓	
c) Undernäring hos personer med KOL kan leda till ökad risk för infektioner, depression och längre vårdtider	✓		
d) Att bara äta mer mat är oftast tillräckligt för att gå upp i vikt, vid KOL.		✓	
e) Kraftig övervikt (BMI > 30) kan försämra lungfunktionen hos personer med KOL	✓		

Vikt och nutrition	Sant	Falskt	Vet inte
a) Det är ovanligt med samsjuklighet vid KOL		✓	
b) Källa till onyttiga fetter är rapsolja, fet fisk, oliver, avokado och nötter		✓	
c) Viktuppgång kan underlättas genom att äta många små mål fördelade över dagen.	✓		
d) Personer med KOL har ofta ett ökat proteinbehov på grund av ändrad muskelmetabolism och proteinsyntes.	✓		
e) Att bara äta mer mat är oftast tillräckligt för att gå upp i vikt vid KOL		✓	

