

Fysisk träning och aktivitet vid KOL, 1	Sant	Falskt	Vet inte
a) Gång är bättre träning än andningsövningar för att öka den fysiska förmågan	✓		
b) Fysisk träning ska undvikas eftersom det anstränger lungorna		✓	
c) Fysisk träning kan hjälpa till att bibehålla bentätheten	✓		
d) Fysisk träning hjälper vid depression	✓		
e) Träningen ska stoppas om man blir andfådd		✓	

Fysisk träning och aktivitet vid KOL, 2	Sant	Falskt	Vet inte
a) fysisk träning är lika viktigt som läkemedel vid behandling av KOL	✓		
b) Personer med KOL bör undvika konditionsträning		✓	
c) Personer med KOL bör motiveras till att öka sin fysiska aktivitetsnivå	✓		
d) Personer med KOL som är väldigt andfådda kan börja med styrketräning	✓		
e) Personer med KOL bör undvika balansträning		✓	