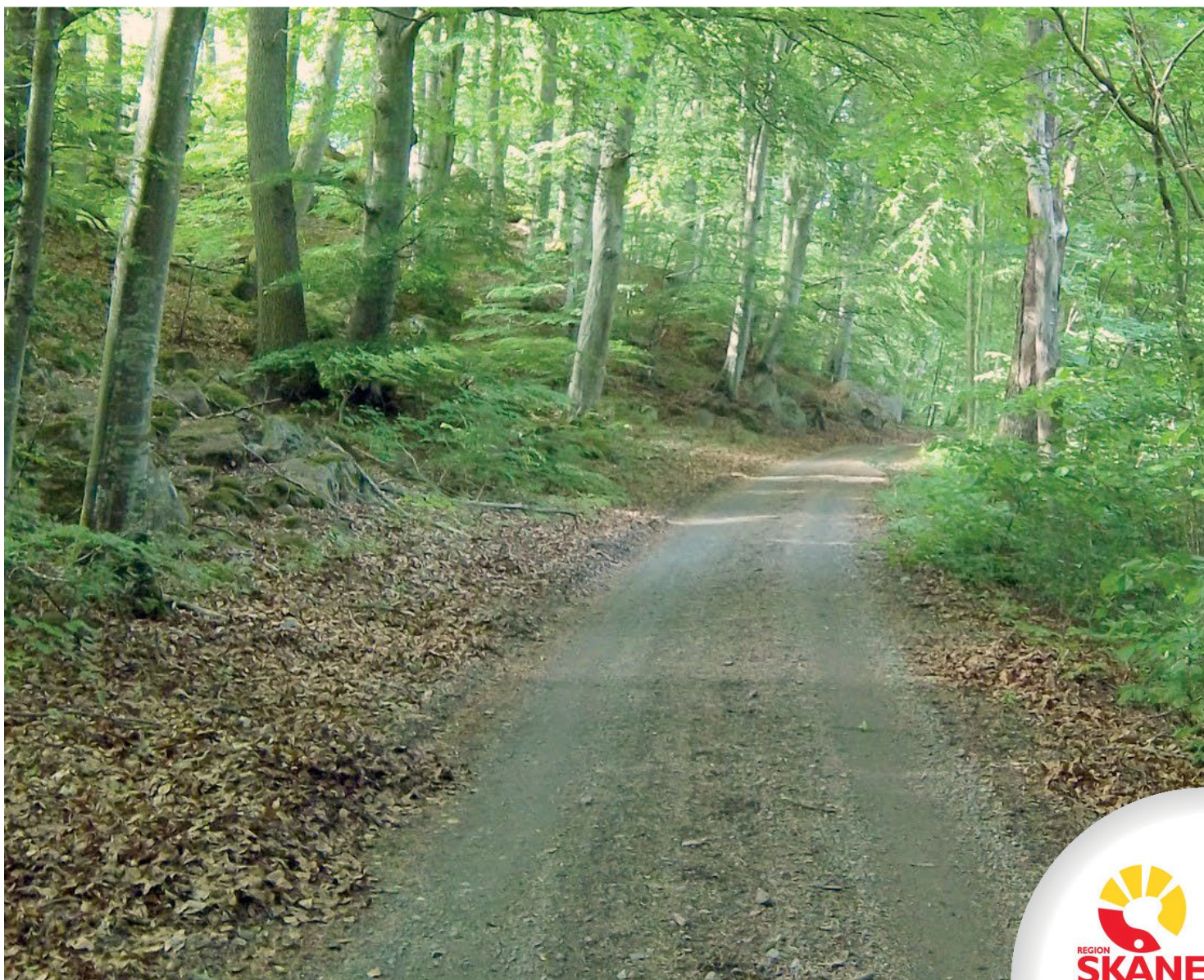




Vill du veta mer om  
**KOL (kronisk  
obstruktiv sjukdom)**

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2022





## **Innehåll**

Vill du veta mer om KOL (kronisk obstruktiv sjukdom)?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	3
Broschyrer	4
Läsa på olika sätt	6
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	7
Webbsidor och digital media	8
När du söker information om hälsa och sjukdom	9
Kontaktuppgifter	10

# Vill du veta mer om KOL (kronisk obstruktiv sjukdom)?

## Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häftena är ett komplement till den information du får i vården. De skapas och granskas i samarbete mellan sjukhusbiblioteken, vårdpersonal, patientutbildningscentra i Region Skåne och personer med egen erfarenhet av sjukdom eller patient- och närståendeorganisationer. Målgrupperna är patienter, närstående, personal, studenter och allmänhet.

Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- fakta om hälsa, sjukdom och behandling
- personliga berättelser om att leva med sjukdom eller att vara närstående
- tips om hur du kritiskt granskar information.

De flesta böckerna kan du låna på sjukhusbiblioteken i Region Skåne eller på ett bibliotek nära dig. Det finns fler häften inom olika diagnoser och ämnen, för mer information kontakta sjukhusbiblioteken, kontaktuppgifter finns sist i häftet.

## Böcker

### Fackböcker



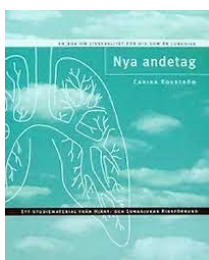
#### **KOL. Våga skaffa ett bättre liv.**

Av: Kjell Larsson

År: 2012

Format: bok (160 sidor)

I boken får du lära dig mer om KOL och hur viktigt det är att sluta röka oavsett om man har KOL eller inte. Kjell är professor i lungmedicin.



#### **Nya andetag. En bok om livskvalitet för dig som är lungsjuk.**

Av: Carina Roxström

År: 2002

Format: bok (96 sidor)

Boken täcker in mycket av det som man ställs inför när man är lungsjuk. Den handlar både om lungsjukdomar och om livskvalitet.

**Bild  
saknas**

### **Tips och råd om mat för lungsjuka.**

Av: Birgit Andersson

År: 2009

Format: bok (35 sidor)

Med god kunskap om mat får du bättre förutsättningar för att må bättre och orka mer. Här finns tips på vad man kan göra både vid övervikt och om man tappar vikt. En bok från Riksförbundet HjärtLung.

**Bild  
saknas**

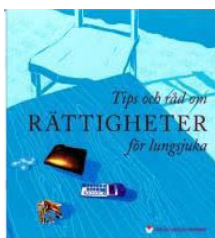
### **Tips och råd om livet i vardagen för lungsjuka.**

Av: Gunilla Eldh

År: 2010

Format: bok (31 sidor)

När man har KOL brukar orken bli sämre. Här finns tips på vad man kan göra för att spara på sin energi i olika situationer. Det finns bra information om andningsteknik. En bok från Riksförbundet HjärtLung.



### **Tips och råd om rättigheter för lungsjuka.**

Av: Birgitta Andersson

År: 2008

Format: bok (31 sidor)

Att bli långvarigt sjuk påverkar ofta såväl ekonomiskt som praktiska göromål. Här finns information om olika rättigheter och vart man kan vända sig när man undrar över något. För dagsaktuell information rekommenderas att kolla på webben. En bok från Riksförbundet HjärtLung.

## **Skönlitteratur och biografier**

Här hittar du självupplevda berättelser och diktade historier som inte alltid stämmer med sjukvårdens verklighet eller med beprövade vetenskapliga metoder. Även äldre böcker kan ha ett stort värde.



### **Ett andetag för livet. En berättelse om KOL.**

Av: Gunilla Malmgren-Neale

År: 2008

Format: bok (71 sidor)

Gunilla berättar om hur det var när hennes man fick KOL. Hon beskriver sin situation som närstående och alla känslor som följer med.

**Bild saknas**

### **Jävla cigaretter. KOL-patienters berättelser om rökning, KOL och hopp.**

År: 2005  
Format: bok (76 sidor)

I boken berättar patienter och personal om sina erfarenheter och upplevelser av sjukdomen KOL. Boken innehåller också fakta om KOL och tips kring

maten.

**Bild saknas**

### **Tio kvinnor med KOL.**

Av: Elisabet Ohlson Wallin  
År: 2007  
Format: bok (35 sidor)

Fotografen Elisabeth Ohlsson Wallin har gjort en utställning om KOL tillsammans med Riksförbundet HjärtLung. Boken innehåller bilder och berättelser av kvinnorna som porträtterades i utställningen

## **Broschyrer**

**Bild saknas**

### **Att leva med KOL.**

År: 2013  
Format: broschyr (24 sidor)

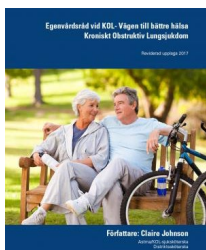
Broschyren informerar om vad KOL är och vad som händer när man blir sjuk samt hur man kan förhålla sig till sjukdomen. En broschyr från AstraZeneca.

**Bild saknas**

### **Att vara anhörig till någon som är lungsjuk.**

Av: Birgit Andersson  
År: 2008  
Format: broschyr (8 sidor)

När någon blir sjuk påverkas även livet för de närstående. De blir ofta ett stöd för den som är sjuk men man får inte glömma bort att också de närstående kan behöva stöd, i broschyren får man tips kring detta. En broschyr från Riksförbundet HjärtLung.



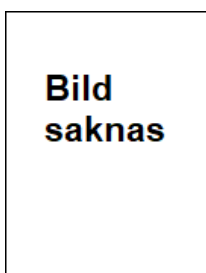
## Egenvård vid KOL. Du kan göra skillnad!

Av: Claire Johnsson

År: 2020

Format: broschyr (58 sidor)

Genom att lära dig mer om KOL och vad du själv kan göra för att må bättre kan du få ökad livskvalitet. I broschyren finns fakta om KOL och bra råd för egenvård.



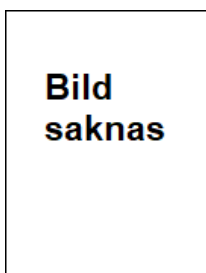
## En hjälp att sluta röka.

Av: Gunilla Eldh

År: 2010

Format: broschyr (9 sidor)

När man har KOL ska man inte röka. I broschyren finns råd och tips om att sluta röka och information om de positiva hälsoeffekterna. Broschyren innehåller också berättelser av personer som har slutat röka.



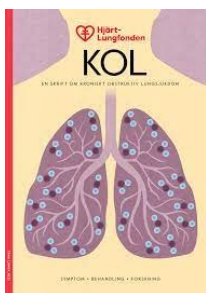
## Goda råd om mat vid KOL.

År: 2015

Format: broschyr (10 sidor)

Här finns kostråd särskilt riktade till dig som har KOL och information om varför kosten har så stor betydelse vid KOL. Broschyren finns också att läsa digitalt och beställa på Fresenius Kabis webbsida.

- [kolnutrition.se/sv/Nutritionsbehandling/](http://kolnutrition.se/sv/Nutritionsbehandling/)



## KOL. En skrift om kroniskt obstruktiv lungsjukdom.

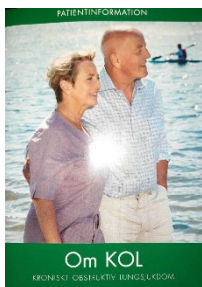
Av: Karin Strand

År: 2019

Format: broschyr (19 sidor)

Broschyren handlar om KOL, hur sjukdomen behandlas, komplikationer som kan uppstå och rehabilitering. Det finns också ett avsnitt om forskning. Broschyren finns också att läsa digitalt och beställa på HjärtLung-fondens webbsida *Beställ material*.

- [hjart-lungfonden.se/om-oss/bestall-material/](http://hjart-lungfonden.se/om-oss/bestall-material/)



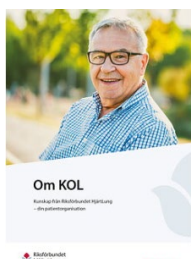
## **KOL. Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom.**

Av: Kjell Larsson

År: 2020

Format: broschyr (21 sidor)

I broschyren kan du läsa om hur lungorna fungerar, vad KOL är och hur sjukdomen behandlas. Kjell är professor i lungmedicin. En broschyr från Boehringer Ingelheim.



## **Om KOL.**

År: 2020

Format: broschyr (19 sidor)

I broschyren får du lära dig hur kroppen påverkas av KOL, hur läkemedel underlättar och att du genom motion och kost kan må bättre. Broschyren finns att beställa på Riksförbundet Hjärtlungs webbsida.

- [webbshop.hjart-lung.se/information-och-produkter/foldrar-och-broschyrer/lunga/](http://webbshop.hjart-lung.se/information-och-produkter/foldrar-och-broschyrer/lunga/)

**Bild saknas**

## **Sjukgymnastik. Att må bättre för dig som har KOL (kroniskt obstruktivsjukdom).**

Av: Elisabeth Häggqvist och Carina Svensson

År: 2013

Format: broschyr (15 sidor)

Här finns råd och tips på vad du kan göra för att klara vardagen bättre, exempelvis att underlätta andningen och få upp slem. Det finns information, med bilder, om avslappningsställningar och rörelse- och styrkeövningar.

## **Läsa på olika sätt**

Att lyssna på böcker är ett bra alternativ när du har svårigheter att läsa. Det finns vanliga ljudböcker och e-böcker samt Daisy-böcker där du kan lyssna och samtidigt läsa.

Lättlästa böcker är olika typer av böcker som romaner, deckare och facklitteratur. De finns i olika svårighetsgrader.

8 SIDOR är en lättläst nyhetstidning som kommer ut en gång i veckan. På tidningens webbsida [8sidor.se](http://8sidor.se) kan du också läsa och lyssna på dagsfärska nyheter. Den finns också som taltidning och som app.

# Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter

Patientföreningar/organisationer och deras webbplatser är ett stöd för både dig som lever med sjukdom och/eller funktionsvariation och för dina närstående. Där hittar du information om din sjukdom och behandling, kontaktuppgifter, filmer, forskning och nyheter inom området.



## Anhörigas Riksförbund

Anhörigas Riksförbund är ett stöd för dig som är anhörig och/eller anhörigvårdare. Hit kan du vända dig med frågor eller om du behöver någon att prata med.

- [anhorigasriksforbund.se](http://anhorigasriksforbund.se)
- Telefon Anhöriglinjen: 020-023 9500, måndag-tisdag, torsdag-fredag 10.00-15.00, onsdag och söndag 18.00-21.00
- Telefonväxel: 010-155 70 60, måndag-torsdag 09:00-15:00
- E-post: [info@anhorigasriksforbund.se](mailto:info@anhorigasriksforbund.se)



## Vi anhöriga

Anhörigas Riksförbunds medlemstidning. Det finns även en digital version som kan läsas oavsett om man är medlem eller inte.

- [anhorigasriksforbund.se](http://anhorigasriksforbund.se)



## Hjärt- och Lungfonden

Här finns information om olika hjärt- och lungsjukdomar, exempelvis KOL. Det finns berättelser av personer som fått KOL.

- [hjart-lungfonden.se](http://hjart-lungfonden.se)



## Forskning för hälsa

Hjärt- och Lungfondens tidskrift

- [hjart-lungfonden.se/stod-oss/manadsgivare/forskning-for-halsa/](http://hjart-lungfonden.se/stod-oss/manadsgivare/forskning-for-halsa/).





Riksförbundet **HjärtLung**

- [hjärt-lung.se](http://hjärt-lung.se)
- telefon: 08-556 06 200
- e-post: [info@hjärt-lung.se](mailto:info@hjärt-lung.se)



### Status

*Status* är Riksförbundet HjärtLungs medlemstidning.

- [hjärt-lung.se/vart-arbete/tidningen-status](http://hjärt-lung.se/vart-arbete/tidningen-status)

## Webbsidor och digital media



### 1177 Vårdguiden

Nationell samlingsplats för information och e-tjänster inom hälsa och vård. Behöver du sjukvårdsrådgivning? Ring numret 1177 dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska.

- [1177.se](http://1177.se)



### KOL. Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom.

Webbsidan innehåller information om KOL, finns även på flera olika språk. En webbsida från Boehringer Ingelheim.

- [kol.se](http://kol.se)



### Hjälp att sluta röka

På 1177:s webbsida om att sluta röka kan du få tips och råd.

- [1177.se/Skane/liv--halsa/tobak-och-alkohol/hjalp-att-sluta-roka/](http://1177.se/Skane/liv--halsa/tobak-och-alkohol/hjalp-att-sluta-roka/)



medicin  
instruktioner.se

## Medicininstruktioner.se

Här finns instruktionsfilmer som visar hur du använder olika läkemedel.

- [medicininstruktioner.se](http://medicininstruktioner.se)



## Sluta-röka-linjen

På Sluta-röka-linjen får man stöd när man vill sluta använda tobak.

- [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se)



## Tobaksfakta

Hos Tobaksfakta finns aktuell information om tobak och dess konsekvenser för såväl hälsa som miljö.

- [tobaksfakta.se](http://tobaksfakta.se)



## WEHALE.life Wehale.Life

Hos Wehale:Life finns information om KOL, det är indelat i avsnitt om Fakta och Hälsa. En webbsida från Orion Pharma.

- [wehale.life/se](http://wehale.life/se)

## När du söker information om hälsa och sjukdom

Förhåll dig kritisk till all information du hittar, inte minst på nätet. Här är några tips på hur du kan tänka kring en källas tillförlitlighet.

- Varför är källan skapad? Är det för att informera, lära ut, övertyga dig, skapa en opinion eller för att sälja något? Beskriver den en enskild händelse eller presenterar den generella fakta?
- Vem står bakom informationen? Är det en myndighet, en organisation, ett företag eller en privatperson? Är det någon som har kunskap om ämnet och någon som du litar på? På en webbsida ska det finnas information om vem som är ansvarig. Fakta om sjukdomar ska komma från dem som har kunskap inom området. Finns det andra källor som bekräftar eller motsäger innehållet?
- Är informationen uppdaterad? Det ska finnas uppgifter om när texten är skriven eller uppdaterad.

Om du vill ha fler tips kan du låna boken Källkritik på internet eller läsa den digitalt:

- [internetstiftelsen.se](http://internetstiftelsen.se)

## Kontaktuppgifter

### **Sjukhusbiblioteket & Patientutbildningscentrum Helsingborg**

Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg  
042-406 25 90  
biblioteket.hbg@skane.se

### **Medicinska biblioteket Kristianstad**

J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad  
044-309 27 30  
medicinskabiblioteket.nordost@skane.se

### **Psykiatribiblioteket Lund**

Baravägen 1 C, 221 85 Lund  
046-17 48 10  
psykiatribiblioteket.lund@skane.se

### **Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund**

Entrégatan 7, 221 85 Lund  
046-17 17 25  
sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

### **Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö**

Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö  
040-33 18 00

Häftet *Vill du veta mer om KOL* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades 2022.