

Ditt namn:

Dagens datum:

## Hur upplever du din KOL? Utför KOL-testet (COPD Assessment Test™, CAT)

Detta frågeformulär kommer att hjälpa dig och din vårdgivare att mäta den inverkan KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom) har på ditt välbefinnande och dagliga liv. Svaren och testresultatet kan användas av dig och din vårdgivare för att hjälpa dig förbättra vården av din KOL och få bästa utbyte av behandlingen.

Placera ett (X) för varje fråga i rutan som bäst beskriver hur du för närvarande mår. Välj endast ett svar för varje fråga.

**Exempel:** Jag är mycket glad  0  1  2  3  4  5 Jag är mycket ledsen

			POÄNG
Jag hostar aldrig	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Jag hostar ständigt	<input type="text"/>
Jag har inte något slem i bröstet alls	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Mitt bröst är helt fyllt med slem	<input type="text"/>
Jag känner inte alls något tryck över bröstet	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Jag känner mycket tryck över bröstet	<input type="text"/>
När jag går uppför en backe eller en trappa blir jag inte andfådd	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	När jag går uppför en backe eller en trappa blir jag mycket andfådd	<input type="text"/>
Jag är inte begränsad när det gäller att utföra några aktiviteter i hemmet	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Jag är mycket begränsad när det gäller att utföra aktiviteter i hemmet	<input type="text"/>
Jag känner mig trygg att lämna mitt hem trots mitt lungtillstånd	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Jag känner mig inte alls trygg att lämna mitt hem på grund av mitt lungtillstånd	<input type="text"/>
Jag sover bra	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Jag sover inte bra på grund av mitt lungtillstånd	<input type="text"/>
Jag har massor av energi	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	Jag har inte någon energi alls	<input type="text"/>
			<b>ANTAL POÄNG</b>

### Styrgruppen för utvecklingen av CAT har föreslagit några behandlingsåtgärder för varje scenario

CAT-poäng	Grad av påverkan	Bred klinisk bild om hur KOL påverkar patienten utifrån CAT-poäng	Möjliga behandlingsåtgärder
>30	Mycket hög	Tillståndet förhindrar patienterna från att göra allt de skulle vilja och de har aldrig några bra dagar. Om de klarar att ta ett bad eller en dusch, tar det mycket lång tid. De kan inte gå hemifrån för någon typ av nöje eller för att handla och kan heller inte utföra hushållsarbete. Många gånger kan de inte ta sig långt från sängen eller stolen. De känner sig invaliderade.	Det finns stort utrymme för förbättringar. Utöver de rekommendationer som anges nedan för patienter med låga till medelhöga CAT-poäng kan man även överväga: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remiss till specialistvård (om du är läkare inom primärvården)</li> </ul>
>20	Hög	KOL förhindrar patienterna från att göra det mesta av det de skulle vilja göra. De blir andfädda av att gå omkring hemma eller när de tvättar sig eller klär sig. De kan bli andfädda av att prata. Hostan gör att de blir trötta och symptomen i bröstet stör nattsömmen de flesta nätterna. Att motionera känns osäkert och allt de gör kräver en kraftanstrengning. De är rädda, har ofta panikkänslor och känner inte att de har kontroll över sin sjukdom.	Överväg också: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ytterligare läkemedelsbehandling</li> <li>• Remiss till lungrehabilitering</li> <li>• Använd de bästa metoderna för att minimera och hantera riskerna för exacerationer</li> </ul>
10 à 20	Medelhög	KOL är ett av patienternas största problem. De har några bra dagar per vecka, men har upphostningar de flesta dagarna och drabbas av en eller två exacerationer per år. De är andfädda de flesta dagar och vaknar oftast med tryck över bröstet eller med väsljud. De blir andfädda när de böjer sig och det tar lång tid för dem att gå uppför en trappa. Hushållsarbetet går antingen mycket långsamt eller så måste de ta pauser och vila.	Det finns utrymme för förbättringar - optimera omhändertagandet. Utöver de rekommendationer som anges nedan för patienter med låga CAT-poäng kan man även överväga: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Granska befintlig underhållsbehandling – är den optimal?</li> <li>• Remiss till lungrehabilitering</li> <li>• Använd de bästa metoderna för att minimera och hantera riskerna för exacerationer</li> <li>• Se över förvärrande faktorer – röker patienten fortfarande?</li> </ul>
< 10	Låg	De flesta dagarna är bra, men KOL orsakar en del problem och förhindrar människor från att göra en eller ett par saker som de skulle vilja göra. De hostar vanligtvis flera gånger om dagen och blir andfädda när de idrottar och när de bär tungt. De måste sänka farten eller stanna och vila när de går uppför en backe eller om de går fort på plan mark. De blir lätt utmattade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rökstopp</li> <li>• Årliga influensavaccinationer</li> <li>• Minska exponering för riskfaktorer som kan leda till exacerationer</li> <li>• Val av lämplig behandling efter ytterligare klinisk bedömning</li> </ul>