

Mit liv med **KOL**

Dansk

Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk



Hvad er KOL

KOL står for Kronisk Obstruktiv Lungesygdom. "Kronisk" betyder, at man skal leve med sygdommen resten af livet. Man kan bremse udviklingen i sygdommen, men den forsvinder aldrig helt.

"Obstruktiv" betyder at luftvejene forsnævredes, så lufttransporten kræver et større arbejde end normalt. Sygdommen er snigende, og man kan have været syg i mange år, inden diagnosen KOL bliver stillet. Det typiske tegn på KOL er åndenød ved anstrengelse. Åndenøden skyldes, at lungefunktionen er permanent nedsat.



Hvordan lever jeg med KOL

KOL er en kronisk lungesygdom, som du må lære at leve med. Heldigvis er der mange ting man selv kan gøre for at få det bedre med sin sygdom og undgå, at sygdommen forværrer sig yderligere.

- **Stop med at ryge**

Du kan få hjælp til rygestop på rygeafvænningskurser.

Undgå cigaretrøg, forurening, støv, parfumer og andre stærke dufte.

- **Daglig motion**

Mange med en lungesygdom begrænser deres fysiske aktivitet, fordi de tror, det er farligt at blive forpustet. Men det er faktisk kun godt at bruge sin krop – også selvom man bliver forpustet. Muskulaturen vil blive stærkere og kan tåle mere før den bliver træt.

Dette fører til, at du vil have mere energi, og være i stand til at udføre flere aktiviteter end tidligere. Som en ekstra bonus vil træningen også føre til at humøret og følelsen af velvære bliver bedre.

- **Spise sundt**

Sørg for at få en sund og varieret kost. Kost er en vigtig faktor når man har KOL, fordi livslængde og livskvalitet hænger sammen med at have den rigtige vægt og muskelmasse. Når man har KOL bruger man ekstra energi på vejtrækningen og er derfor i risiko for at blive undervægtig. I så fald skal du spise en fed og fyldig kost med mange små mellemmåltider, tal med din læge herom da du evt. skal have proteindrikke eller andre kosttilskud for at opretholde din normal vægt.

Det hæmmer også din vejtrækning at være overvægtig, hvis det er tilfældet skal du spise fedtfattigt og forsøge at tabe dig. Er du i tvivl om du er over- eller undervægtig og hvordan du skal spise så tal med din læge.

At drikke meget vand er en enkel måde at fortynde slimet i lungerne så det lettere kan hostes op. Når du har KOL har du øget risiko for at få kalkmangel du skal derfor have et tilskud af Kalk og d- vitaminer dagligt.

- **Sørg for at blive vaccineret mod influenza**

Undgå intim kontakt med mennesker, som har luftvejsinfektioner som forkølelse og influenza. Gå til læge hver efterår og bliv vaccineret mod influenza da en influenza er meget svær at komme over når du har KOL i forvejen.

- **Tag din medicin, hvis din læge har ordineret**

Husk at tage medicin/inhalationer, som din læge har ordineret. Det er især vigtigt du tager inhalationer korrekt da en forkert teknik kan gøre at du ikke får gavn af medicinen, du skal sikre dig du gør det rigtigt ved at vise din læge eller apotek hvordan du gør.

Hvad skal jeg holde øje med

KOL er en kronisk sygdom, som ikke kan helbredes, men som gennem behandling med medicin understøttet af livsstilsændringer kan skabe en forbedring af symptomerne. En kronisk sygdom kan hos nogle betyder at man oplever angst og depression. Det er vigtigt man tager det alvorligt, snakker med din læge om det.

Samarbejde med din læge: Det er vigtigt at du går til regelmæssige kontroller ved din læge, hvor du i tæt samarbejde og gennem en god dialog med din læge, sikrer dig, at du bruger medicinen rigtigt.

Du skal også kende symptomerne på en forværring, så du kontakter lægen ved øget mængde slim, ændret farve, tiltagende åndenød og evt. feber.



Her nogle enkle vejtrækningsøvelser til dig som har KOL

'Fløjte-mund' øvelsen

En øvelse du kan bruge hver gang du får åndenød. Den giver modstand til den luft du udånder, forøger trykket i dine luftveje og holder dem åbne

- Træk vejret langsomt ind gennem læberne
- Spids din mund som om du vil fløjte og ånd jævnt ud samtidigt

Træk vejret med maven

En enkel afslapningsøvelse, som du med fordel kan lave flere gange om dagen. Afslapning øger dit generelle velvære og giver energi

- Læg den ene hånd på brystet. Denne hånd skal forblive i ro, når du trækker vejret
- Læg den anden hånd på maven. Denne hånd skal bevæge sig, når du trækker vejret
- Tag en dyb indånding og føl, hvordan din mave pustes op
- Pust ud gennem munden med 'fløjte-mund'
- Føl hvordan din mave vender tilbage til sin normale størrelse

Kontrolleret hoste

Ved at hoste kontrolleret, kan du få slim op uden at blive forpustet eller skade dine luftveje:

- Tag en langsom, dyb indånding gennem næsen
- Hold vejret i nogle sekunder
- Åbn munden lidt og host 2-3 korte skarpe host
- Slap af og gentag

