

- Undgå cigaretrøg, brændeovn, forurening, støv, parfumer og andre stærke dufte
- Undgå nær kontakt med mennesker, som har luftvejsinfektioner som forkølelse og influenza.
- Bliv vaccineret mod influenza og Lungebetændelse.
- Undgå ekstrem hede, kulde og højde
- Drik meget væske. Det er en enkel måde at fortynde slim i lungerne så det lettere kommer op ved at hoste
- Hold vægten - sørg for at få en god og nærende kost, hvilket for det meste indebærer indtagelse af ekstra protein og kalorie.
- Gå til regelmæssig kontrol hos lægen
- Lær hvordan medicinen virker og hvordan du bruger den rigtigt
- Kend til bivirkningerne, så du kan søge at undgå dem
- Tag altid behovsmedicin med dig.
- Kontakt lægen ved øget mængde slim, ændret farve, tiltagende åndenød og evt. feber
- Hvis det er koldt, brug da et tørklæde for munden, så indåndingsluften forvarmes
- Hvis du går usikkert, gå da med rollator
- Hvis det kniber med luften - hold pauser og træk vejret langsomt ind gennem næsen og pust ud gennem munden

Holbæk Kommune tilbyder

I Sundhedscentret, har vi en bred vifte af tilbud til dig, som har brug for støtte til at håndtere og leve et godt liv med kronisk sygdom eller andre livsstils relaterede udfordringer.

Kontakt Sundhedscenteret

Telf: 7236 7680 mellem kl. 8.00 -12.00

Region Sjællands telefoniske rådgivning

Du kan ringe til KOL- rådgivning, hvis du har KOL, eller er pårørende til en person med KOL.

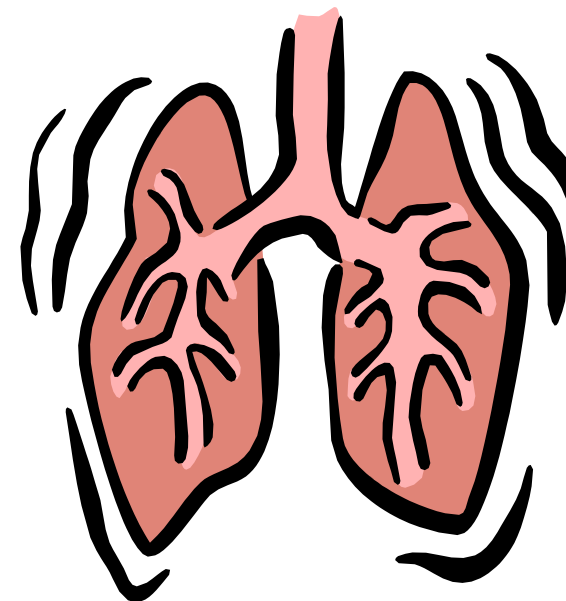
Du kan ringe på: 70 20 42 22 alle ugens dage kl. 9-12 og 13-16.

Danmarks Lungeforening er både en sygdomsbekæmpende organisation og en patientforening, som arbejder for at forebygge og bekæmpe lungesygdomme. Foreningen tilbyder information om, hvordan man lever med en kronisk lungesygdom og holder aktiviteter for medlemmer og andre interesserede i lokalforeninger og netværk.

Læs mere her: www.lunge.dk

www.kol.dk .

KOL



Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
Holbæk Kommune

Hvad betyder KOL?

Kronisk Obstruktiv Lungesygdom

"Kronisk" betyder, at man skal leve med sygdommen resten af livet. Man kan bremse udviklingen i sygdommen, men den forsvinder aldrig.

"Obstruktiv" betyder at luftvejene er forsnævrede, så lufttransporten kræver et større arbejde end normalt.

Kort og godt

- 85-90 % af alle tilfælde af KOL skyldes rygning
- Op mod 40 % af alle dagligrygere vil ende med at få KOL
- Kun voksne kan have KOL og ofte er man 50-60 år når diagnosen stilles
- Sygdommen er snigende og mange har KOL uden at vide det

Du har KOL når du har...

- **Åndenød** - ved anstrengelse (jo værre KOL, jo værre åndenød)
- **Hoste**
- **Slim i luftvejene**, som man ofte hoster op

Alle symptomerne behøver ikke være til stede på en gang.

Behandling

Rygestop er svært, men det er den vigtigste behandling af KOL uanset hvor let eller svær sygdom du har. Rygestop bremser sygdommens udvikling.

Medicin

Det mest generende symptom for de fleste patienter med **KOL** er åndenød. Denne åndenød kan lindres med forskellige former for medicin.

Medicin man inhalerer virker bedst, da den virker direkte i lungerne og giver tillige færre bivirkninger.

Inhalationsmedicin virker på forskellige måder.

Den medicin man skal have afhænger af sygdommens sværhedsgrad

- Nogen virker forebyggende, ved at hæmme reaktionen i luftvejene, så slimhinden hæver mindre.
- Andre virker ved akutte anfald - ved at få musklerne i luftvejene til at slappe af. Der bliver "mere plads" og vejtrækningen bedres.

Ved inhalationsmedicin tilrådes det altid at skylle munden med vand, hver gang inhalationen er taget - for at undgå svamp.

Det er vigtigt, at du bruger inhalatoren rigtigt for at få den fulde virkning af medicinen

Man bør jævnligt få tjekket sin inhalationsteknik.

Apoteket instruerer i brug af inhalationer samt rådgiver om forskellige hjælpemidler, der gør det lettere at inhalere medicinen på den rigtige måde.

Brug af PEP-fløjte

Har du en PEP fløjte liggende i skuffen, så tag den frem og brug den.

- Den løsner slim i lungerne og kan derved give en roligere og dybere vejtrækning.
- Den medvirker til at forebygge lungebetændelser.



Motion

Motion hver dag, er meget vigtig ved KOL.

Motionen skal tilpasses den enkelte. Blot skal man vide, at **ÅNDENØD**, som opstår på grund af motion ikke er skadeligt.

For de fleste mennesker med KOL er gangtræning den bedste måde at motionere på, men man kan også cykle evt. på motionscykel.

For at træningen får den ønskede virkning, skal den medføre så meget åndenød, at man ikke kan tale samtidig.

Motion

- styrker musklerne så man bliver mindre forpustet, ved de daglige aktiviteter
- gør at man lærer at udholde åndenød, uden af den udløser angst
- mindsker medicinforbruget og hospitalsindlæggelserne
- bedre livskvaliteten

Har du KOL, kan du tale med din læge om muligheden for at blive henvist til KOL-træning i Kommunalt regi eller på hospitalet.