

## Gode råd ved KOL

- **Stop med at ryge:** Hvis du ryger, hjælper et rygestop din vejrtrækning, bremser sygdommens udvikling og minimerer samtidig risikoen for andre alvorlige sygdomme.
- **Følg din behandling:** Tag din medicin som aftalt og få tjekket, om du tager den korrekt.
- **Vær fysisk aktiv:** Bevægelse styrker de muskler, du skal bruge til at trække vejret med.
- **Brug en PEP-fløjte:** Få hjælp til at løsne slim, hånd-tere åndenød og få en dybere og roligere vejrtrækning.
- **Spis godt og drik væske:** Proteinrig mad er vigtig, og væske hjælper med at løsne slim.
- **Kalk og D-vitamin:** Ved KOL har du større risiko for at få knogleskørhed. Anbefalet dosis: 800-1000 mg kalk pr. dag og 20 µg D-vitamin pr. dag.
- **Bliv vaccineret:** Vaccination mod influenza og covid-19 nedsætter risikoen for et alvorligt sygdomsforløb. Din læge kan også vurdere, om du har gavn af vaccination mod fx RS-virus og pneumokokker (lungebetændelse).

## Støtte, viden og netværk:

- **Rådgivning:** Få professionel rådgivning
- **Træningshold (fysisk og online):** Træn sammen med andre, som har KOL
- **Lungekor (fysisk og online):** Syng sammen med andre
- **Nyeste viden:** Deltag i online oplæg med lungespecialister
- **Magasinet LungeLiv:** Få ny viden, personlige historier og gode råd

Se mere på [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

Lungeforeningen er en forening for børn og voksne med lungesygdhed. Vi kæmper for, at alle med lungesygdhed får et godt liv, og at færre bliver lungesyge.

Vi arbejder for at styrke forskning og støtte mennesker med lungesygdhed og deres familier – gennem viden, fællesskaber og rådgivning.

### Rådgivning

Du er ikke alene. Hos Lungeforeningen tilbyder vi professionel og personlig rådgivning.

Kontakt rådgivningen på [www.lunge.dk/rådgivning](http://www.lunge.dk/rådgivning)

#### Tilbud til dig

Scan QR-koden og se vores tilbud, der kan støtte dig i hverdagen.



### Lungeforeningen

Strandboulevarden 49, 1.1  
2100 København Ø  
W: [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)  
M: [lunge@lunge.dk](mailto:lunge@lunge.dk)  
T: 60 37 73 13

 Lungeforeningen

## KOL: Kronisk Obstruktiv Lungesygdhed



## Hvad er KOL?

KOL står for kronisk, obstruktiv lungesygdom. Det er en sygdom, som rigtig mange danskere lever med. Når du har KOL, er dine luftveje forsnævrede, og dine lunger er påvirkede. Det kan gøre det sværere at trække vejret, især ved fysisk aktivitet.

KOL er en kronisk sygdom, men der er meget, du kan gøre for at få mere luft og mere energi i hverdagen.

### KOL kan vise sig på forskellige måder

De fleste med KOL har kronisk bronkitis, nogle har emfysem, og nogle har begge dele.

- **KOL med kronisk bronkitis:** Giver ofte hoste og meget slim. Det skyldes en vedvarende irritation i slimhinden i bronkierne (en del af luftvejene).
- **KOL med emfysem:** Giver især åndenød, så du ofte bliver let forpustet, især ved anstrengelse. Ved emfysem er nogle af de små lungeblærer i lungerne blevet ødelagt.

### Symptomer på KOL:



**Åndenød:** Betyder, at du let bliver forpustet, fx når du går på trapper.



**Pibende, hvæsende vejrtrækning:** Der kan komme en pibende, hvæsende lyd, og halsen kan føles ru.



**Hoste og opspyt:** Hosten kan være tør, men ofte kan der også komme slim op, som af og til kan være gult/grønt.



**Gentagne infektioner:** Fx lungebetændelse og akut bronkitis.

### Hvordan stilles en KOL-diagnose?

Lungefunktionsmåling (en spirometri) er den vigtigste undersøgelse. Du kan få lavet undersøgelsen hos din læge.

Andre undersøgelser som blodprøver, røntgen eller CT-scanning kan også bruges for at udelukke andre sygdomme og se detaljer om lungerne.

### Hvorfor får man KOL?

Rygning medvirker i omkring 90 % af tilfældene til udvikling af KOL, men langvarig udsættelse for fx industrirøg, svejserøg eller giftige gasser samt arvelige faktorer kan også skade lungerne over tid.



*-Jeg kom fra nul træning og var faktisk bange for at komme i gang. I dag har jeg det meget bedre.*

Hans Jørgen Thomsen, lever med KOL

## De tre vigtigste måder at behandle KOL på

- Rygestop
- Rehabilitering og træning
- Medicinsk behandling

### Hvordan behandler man KOL?

Det vigtigste er at **stoppe med at ryge**, da det bremser sygdommens udvikling, og gør al anden behandling mere effektivt.

**Rehabilitering**, også kaldet lungetræning, hvor du træner dine lunger og din krop, så du bliver mere robust og får en bedre hverdag. Derudover får du træningsråd, vejledning om sygdommen og gode råd til, hvordan du bedst passer på dig selv. Alle har ret til rehabilitering. Tal med din læge.

**Medicin, bl.a. i form af inhalatorer**, hjælper med at stabilisere luftvejene.

Der kan også være behov for:

- Iltbehandling
- NIV-behandling (hjælp til vejrtrækningen med maskine)
- Lungevolumen-reducerende indgreb.

### Vær opmærksom på forværring

En forværring (exacerbation) opstår, når dine symptomer pludselig bliver værre, fx mere åndenød, hoste eller slim, der ændrer farve. Kontakt altid din læge tidligt, så problemer kan forebygges.

**Læs mere:** [www.lunge.dk/kol](http://www.lunge.dk/kol)