

# AT LEVE MED KOL

En guide til hverdagen



## Forord

**Har du, eller kender du en, der har KOL?**  
**Så kan folderen *At leve med KOL* være relevant for dig.**

Folderen er skrevet af personer, der selv lever med KOL, i samarbejde med Chiesi Pharma. Den indeholder personlige oplevelser, erfaringer og udfordringer samt motivation fra andre der lever med KOL – det betyder ikke nødvendigvis, at alt vil passe til netop din situation.

En stor tak til dem, der har bidraget til at lave denne folder!



# Vigtigt at vide om KOL

- Lyt til din krop – hvis du har svært ved at trække vejret eller føler, at din vejtrækning har ændret sig, bør du reagere.
- Det er ikke normalt at blive forpustet af små fysiske anstrengelser eller at få åndenød ved dagligdagsaktiviteter.
- Måske tænker du: Jeg er bare i dårlig form – men det kan være tegn på KOL.
- Måske har du vænnet dig til at hoste, rømme dig eller have slim i lungerne og halsen.
- KOL udvikler sig langsomt, og symptomerne kommer snigende – det kan gøre det svært at huske, hvordan din vejtrækning var for nogle år siden.
- Ca. 400.000 danskere har KOL – men kun halvdelen ved det.

**Jo tidligere KOL bliver opdaget,  
jo flere gode leveår kan du få.**

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Forord</b>                                                | <b>4</b>  |
| <b>Indhold</b>                                               | <b>5</b>  |
| <b>Hvad er KOL?</b>                                          | <b>8</b>  |
| <b>Fakta om KOL</b>                                          | <b>10</b> |
| <b>Dine rettigheder</b>                                      | <b>14</b> |
| <b>Årskontrol</b>                                            | <b>18</b> |
| Hvornår bør du kontakte din læge udover årskontrollen? ..... | 22        |
| <b>Planlæg en samtale med din læge</b>                       | <b>24</b> |
| Spørg din læge om CAT- og MRC-test! .....                    | 25        |
| Gode spørgsmål, du kan stille din læge .....                 | 26        |
| <b>Få styr på din inhalationsteknik</b>                      | <b>28</b> |
| <b>Hvad kan du selv gøre?</b>                                | <b>30</b> |
| KOL og mentale udfordringer – det er helt normalt! .....     | 31        |
| Gode råd til at passe på dig selv .....                      | 32        |
| Motion og fysisk aktivitet .....                             | 33        |
| Sund kost og vægt .....                                      | 33        |
| Stop rygning – det vigtigste du kan gøre! .....              | 33        |
| Find støtte i et netværk .....                               | 34        |
| <b>Selvhjælpsplan</b>                                        |           |
| <b>– et værktøj til at håndtere din KOL bedre</b>            | <b>36</b> |
| Identificér hvad der fremprovokerer symptomer .....          | 37        |
| <b>Egenomsorg – lær at håndtere din sygdom</b>               | <b>40</b> |
| Forstå din behandling og dine fremtidsudsigter .....         | 41        |
| Tag imod hjælp – det gør en forskel .....                    | 42        |
| Socialt liv og fysisk aktivitet er vigtigt .....             | 43        |
| <b>Arbejdsliv og KOL</b>                                     | <b>44</b> |
| <b>Råd fra andre med KOL</b>                                 | <b>48</b> |
| <b>Til dig som pårørende</b>                                 | <b>64</b> |
| Den svære, men vigtige samtale om fremtiden .....            | 67        |
| <b>Forstå dine undersøgelser</b>                             | <b>68</b> |
| <b>Ordforklaringer</b>                                       | <b>74</b> |



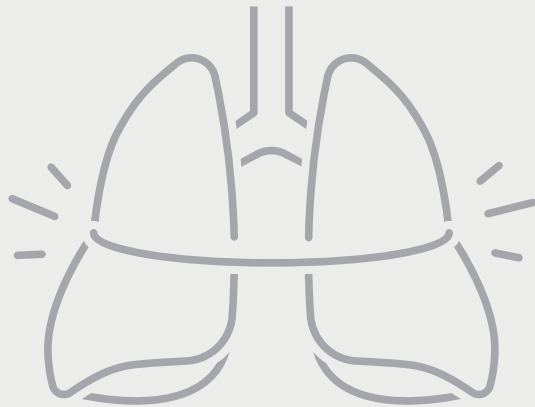
## Hvad er KOL?\*

KOL står for Kronisk Obstruktiv Lungesygdom og er en sygdom, der gør det sværere at trække vejret.

Kort fortalt indebærer KOL, at luftvejene bliver forsnævret, og lungerne tager skade over tid.

### Hvordan påvirker KOL lungerne?

- Luftvejene bliver forsnævret, hvilket gør det sværere at få luft. Det kan føre til åndenød, især når man er fysisk aktiv.
- De små luftblærer (alveoler), som fører ilt til blodet, kan blive ødelagt, så lungerne ikke kan levere nok ilt til kroppen. Dette kaldes også emfysem.



### Hvordan udvikler KOL sig?

KOL kan variere fra en mild til en meget alvorlig sygdom. Den udvikler sig langsomt over flere år, og symptomerne kommer typisk snigende.

### Almindelige symptomer på KOL



Åndenød, der bliver værre med tiden



Hoste med slim



Hyppige lungeinfektioner

\*Hvis du vil vide mere om KOL, kan du også læse her:

[www.lunge.dk/kol](http://www.lunge.dk/kol) (21.05.2025)

[www.omkol.dk](http://www.omkol.dk) (21.05.2025)

## Fakta om KOL\*

## Du er ikke alene!

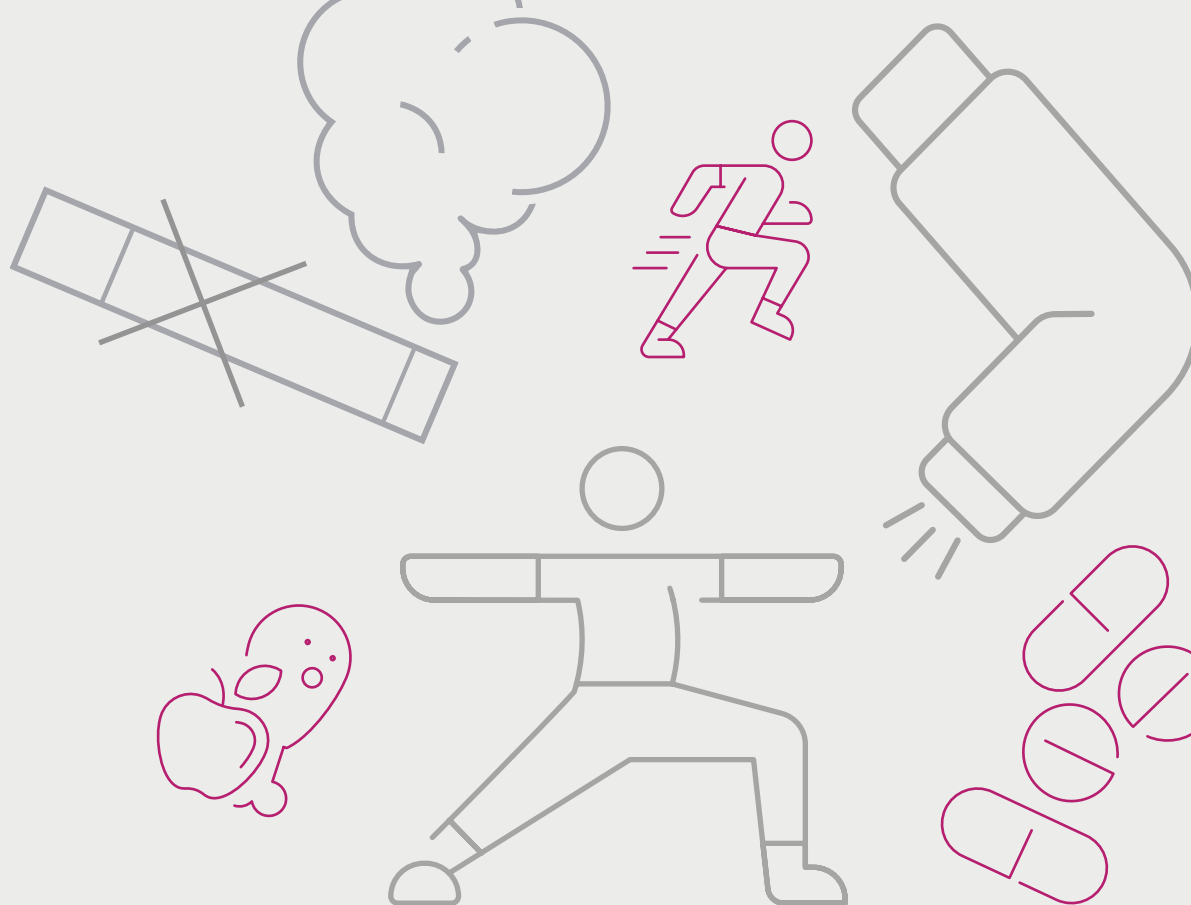
Omkring 400.000 danskere har KOL, men kun halvdelen er diagnosticeret og i behandling.

KOL medfører ofte mange sygedage, nedsat livskvalitet og kan forkorte livet, fordi sygdommen ofte opdages for sent. Derfor er det vigtigt at gå til lægen tidligt, hvis du oplever vejrtrækningsproblemer.

## Hvorfor opdages KOL så sent?

En af grundene er, at KOL udvikler sig meget langsomt over mange år. Symptomerne kommer snigende, og mange tror, at deres åndenød skyldes dårlig form eller alderdom.

Det er vigtigt at søge læge, hvis du har symptomer – uanset alder, og om du ryger eller ej. KOL kan også skyldes luftforurening, støv og dampe, og i sjældne tilfælde genetiske faktorer eller tidligere astma. Den største årsag til KOL er dog rygning.



## KOL kan ikke helbredes – men det kan behandles

KOL er en sygdom, der forværres over tid, fordi lungernes funktion gradvist bliver dårligere. Det sker for alle mennesker, men hurtigere hos personer med KOL.

Selvom sygdommen ikke kan kureres, kan behandling og livsstilsændringer bremse udviklingen, lindre symptomer og forbedre livskvaliteten. Jo tidligere KOL opdages, jo flere gode leveår kan du få!

\*[www.lunge.dk/kol](http://www.lunge.dk/kol) (21.05.2025)

### **KOL påvirker ikke kun lungerne\***

KOL kan føre til psykiske og mentale udfordringer, som fx:

- Ensomhed og angst
- Depression og humørsvingninger
- Tristhed, let til gråd og følelsesmæssig ustabilitet

Derudover kan energiniveauet og evnen til at deltage i dagligdagen blive påvirket. Nogle dage har man energi til at være social, andre dage har man brug for hvile. Derfor er det vigtigt, at dine pårørende forstår sygdommens konsekvenser.

Vi håber at denne folder kan give dig inspiration til, hvad du kan gøre for at leve et godt liv med KOL, og dine pårørende et indblik i din sygdom.

\*Ugeskrift for Læger. Udredning og behandling af angst og depression hos patienter med KOL. 25. januar 2021.



## Dine rettigheder\*

Som KOL-patient i Danmark har du flere rettigheder og muligheder for at sikre den bedst mulige behandling og livskvalitet:

### 1.

**Regelmæssig opfølgning:** Du har ret til mindst én årlig samtale med din læge om din KOL. Denne samtale bør omfatte vurdering af din lungefunktion, åndenød, rygestatus, antal forværringer, vægt, motionsvaner, medicinbrug og risiko for andre sygdomme. Formålet er at støtte dig i at fastholde sunde vaner og forebygge, at sygdommen forværres.

### 2.

**Rehabiliteringstilbud:** Kommunerne tilbyder rehabiliteringsprogrammer for KOL-patienter. Disse programmer kan inkludere fysisk træning, kostvejledning og støtte til rygestop. Du har ret til en indledende samtale i din kommune for at vurdere dine behov og sammensætte et individuelt forløb.

### 3.

**Vaccinationer:** Som KOL-patient anbefales det, at du får influenzavaccination hvert år og lungebetændelsesvaccination (pneumokokvaccination) efter lægens anvisning. Disse vaccinationer kan reducere risikoen for alvorlige lungeinfektioner.

### 4.

**Medicinsk behandling:** Du har ret til en behandlingsplan, der er tilpasset din situation. Dette inkluderer korrekt medicinering og instruktion i brug af inhalationsudstyr. Din læge bør regelmæssigt kontrollere din inhalationsteknik for at sikre optimal effekt af medicinen.

### 5.

**Støtte til rygestop:** Hvis du ryger, har du ret til professionel hjælp til at stoppe. Rygestop er den mest effektive måde at bremse udviklingen af KOL på. Din læge kan henvise dig til rygestopkurser eller tilbyde medicinsk behandling, der kan hjælpe.



Det er vigtigt at være opmærksom på disse rettigheder og aktivt benytte de tilbud, der er tilgængelige, for at håndtere din KOL bedst muligt.

**\*Læs mere om dine rettigheder her:**

[www.lunge.dk/lungesygdomme/kol/hvem-kan-hjaelpe-med-hvad/](http://www.lunge.dk/lungesygdomme/kol/hvem-kan-hjaelpe-med-hvad/)  
(21.05.2025)

## Andre rettigheder

Udover din behandling hos lægen har du også mulighed for at få hjælp på andre områder:

- ✓ **Hjælp i hverdagen** – fx hjælpemidler og støtte i hjemmet.
- ✓ **Tilskud til medicin** – mulighed for økonomisk støtte til din medicin.
- ✓ **Henstandsordning** – er en ordning, du kan få på apoteket, så du har mulighed for at dele din betaling til medicin op i 12 lige store dele over et år. Spørg på dit lokale apotek.
- ✓ **Transportstøtte** – hjælp til transport, hvis du har svært ved at komme til læge eller hospital.
- ✓ **Dækning af ekstraudgifter** – hvis sygdommen giver dig ekstra udgifter i hverdagen.
- ✓ **Rådgivning fra kommunen** – du har ret til vejledning om dine muligheder og hjælpemidler.
- ✓ **Patientvejleder** – gratis rådgivning om dine rettigheder i sundhedsvæsenet.
- ✓ **Psykolog, fysioterapi og rehabilitering** – mulighed for støtte til mental og fysisk træning.
- ✓ **Ret til en bisidder** – du kan tage en person med til møder med lægen eller kommunen.
- ✓ **Ansøgning om støtte** – du kan søge fonde, hvis du har brug for økonomisk hjælp.



# Årskontrol\*

## Hvad sker der til en årskontrol?

Når du har KOL, har du ret til en årlig kontrol hos din læge. Denne kontrol hjælper med at tjekke, hvordan din sygdom udvikler sig, og om din behandling skal justeres. Formålet er at sikre, at du får den bedste hjælp til at leve godt med KOL.

### 1.

#### Test af lungerne

- Du får en lungefunktionstest (spirometri) for at se, hvordan dine lunger fungerer.

### 2.

#### Hvordan har du det?

- Lægen spørger ind til dit åndedræt, fx om du let bliver forpustet.
- Du bliver spurgt, hvor meget din KOL påvirker din hverdag.
- Lægen vil også høre, om du har haft mange forværringer (fx lungebetændelse eller anfald af svær åndenød).



### 3.

#### Sundhedstjek

- Måling af blodtryk og puls.
- Blodprøver, hvis det er nødvendigt.
- Eventuelt et EKG, hvis der er tegn på hjerteproblemer.

### 4.

#### Livsstil og trivsel

- Lægen spørger, om du ryger, og tilbyder hjælp til rygestop, hvis du ønsker det.
- Din vægt bliver tjekket, da KOL kan påvirke din krop.
- Lægen taler med dig om motion og muligheder for træning, hvis det er relevant.

### 5.

#### Tjek for andre sygdomme

- KOL kan øge risikoen for hjertesygdom, knogleskørhed, diabetes, angst og depression.
- Lægen vurderer, om du har symptomer på disse sygdomme, så de kan opdaget i tide.



## 6.

### Gennemgang af din medicin

- Lægen sikrer, at du får den rigtige medicin.
- Du får tjekket, om du bruger din inhalator korrekt, da forkert brug kan gøre medicinen mindre effektiv.



## 7.

### Vaccinationer

- Du får tilbudt en influenzavaccine hvert år.
- Lægen vurderer, om du også skal have en lungebetændelsesvaccine (pneumokokvaccine).

## 8.

### Plan for det næste år

- Sammen med din læge laver du en plan for, hvordan du bedst håndterer din KOL.
- I aftaler, hvornår du skal komme til opfølgning næste gang.



## TIP

Bestil tid til din årskontrol i den måned, hvor du har fødselsdag. Så bliver det lettere at huske, hvornår du sidst var til kontrol.

## HUSK!

Tag altid din lungemedicin med til årskontrollen, og nævn selv de ting, du gerne vil tale med lægen om.

### Det er vigtigt, at du får en opfølgning hos lægen, hvor I sammen skal:

- Tjekke, om din behandling virker, og om der skal ændres noget.
- Sikre, at du bruger din inhalationsmedicin korrekt (hver gang du er til kontrol).
- Sørge for, at du tager din medicin regelmæssigt.
- Undgå unødigt brug af for mange forskellige typer medicin.
- Tjekke, om du har bivirkninger af din medicin.

En god opfølgning hjælper dig med at få den bedste behandling og livskvalitet.

## Hvornår bør du kontakte din læge udover årskontrollen?\*

Bestil tid til din årskontrol i den måned, hvor du har fødselsdag. Så bliver det lettere at huske, hvornår du sidst var til kontrol.



**Din KOL bliver værre**, fx hvis du får mere åndenød, mere slim eller har svært ved dine daglige gøremål.



**Din behandling ikke virker så godt som før.**



**Problemer med at bruge din inhalationsmedicin korrekt** (du kan også få hjælp på apoteket).



**Akut forværring af din KOL** (fx et anfald med meget åndenød eller infektion i lungerne).



**Behov for henvisning til en lungespecialist**, hvis din KOL er ustabil eller meget svær.

**Jo tidligere forværringer opdages, jo bedre kan de behandles.**



\*[www.lunge.dk/lungesygdomme/kol/pludselig-forvaerring-af-kol/](http://www.lunge.dk/lungesygdomme/kol/pludselig-forvaerring-af-kol/) (21.05.2025)

## Planlæg en samtale med din læge

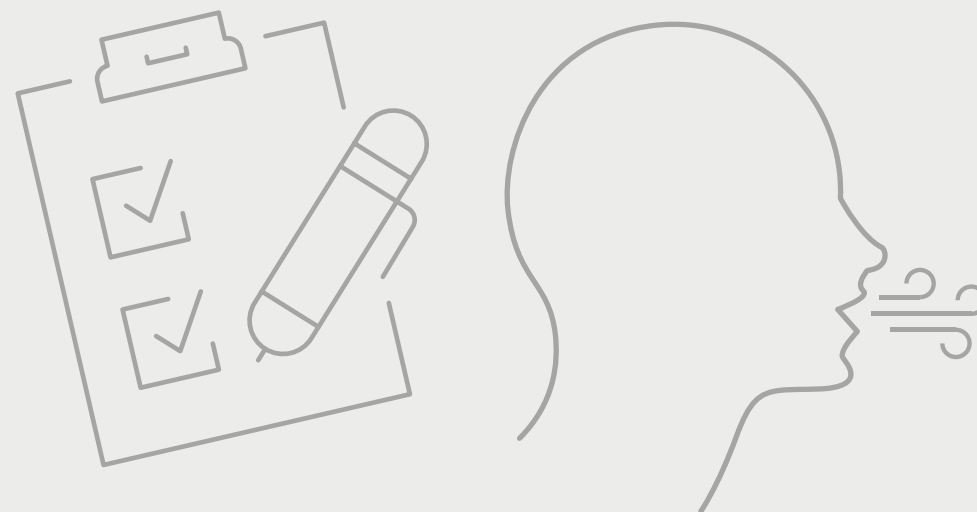
Det kan være svært at forudsige, hvordan en sygdom udvikler sig, især ved svær KOL.

Forskning viser, at det er en god idé at tale med din læge i god tid om, hvordan du ønsker at leve med din sygdom, uanset hvor langt du er i forløbet. Det er vigtigt at drøfte dine ønsker og forventninger til behandlingen, så du får den bedst mulige støtte.

Hvis du har svær KOL, kan det være en hjælp at tale åbent om de tanker, du gør dig om den sidste tid. En ærlig samtale kan skabe ro og give dig en følelse af værdighed.

**Uanset hvor du er i dit sygdomsforløb, kan dette samtaleværktøj være en støtte:**

[www.hospitalsenhedmidt.dk/kol-samtale](http://www.hospitalsenhedmidt.dk/kol-samtale)



## Spørg din læge om CAT- og MRC-test!\*

Det er en god idé at bede din læge om en CAT-test eller MRC-test, da disse spørgeskemaer kan hjælpe med at måle:

- **Dine symptomer**, fx åndenød.
- **Hvor alvorlig din KOL er.**
- **Dit funktionsniveau** – hvor meget sygdommen påvirker din hverdag.
- **Udviklingen af din sygdom** over tid.

Hvis du tager disse test én gang om året, kan du og din læge bedre følge med i, om din behandling virker, og om der er behov for ændringer. Husk, at din medicin både forebygger og lindrer symptomer.

\*[www.dsam.dk/vejledninger/](http://www.dsam.dk/vejledninger/) (21.05.2025)

## Gode spørgsmål, du kan stille din læge

1. Spørg din læge, hvilke vaccinationer der kan beskytte dig bedst?
2. Hvilke tilbud har kommunen eller regionen til KOL-patienter?
  - Informationsmøder, rehabilitering og andre relevante tilbud.
3. Hvad kan jeg forvente af min medicinske behandling?
4. Hvilken effekt har medicinen, og hvornår bør jeg kunne mærke en forbedring?  
(Hvordan ved jeg, om behandlingen virker?)
  - Det er vigtigt at kende effekten af de forskellige behandlinger, så dine forventninger stemmer overens med virkeligheden.

### Bruger du en inhalationsspray?

- Spørg din læge, om det vil være en fordel for dig at bruge en spacer sammen med din inhalationsspray, hvis du ikke allerede gør det.
- En spacer kan hjælpe med at sikre, at medicinen bliver nemmere at tage.

### Oplever du angst i forbindelse med KOL?

- Hvis du har fået angst på grund af din KOL, eller hvis du allerede havde angst, er det vigtigt at tale med din læge om det.
- Fortæl også om din angst, hvis du skal til undersøgelser, som kan gøre dig utryk – fx en CT-scanning.
- Der findes hjælp og støtte, så du ikke skal stå alene med det.



## TIP

Skriv dine spørgsmål ned før din lægekonsultation. Hvis du har mange spørgsmål, kan du bede om dobbelttid, så der er god tid til at gennemgå det hele.

## Få styr på din inhalationsteknik

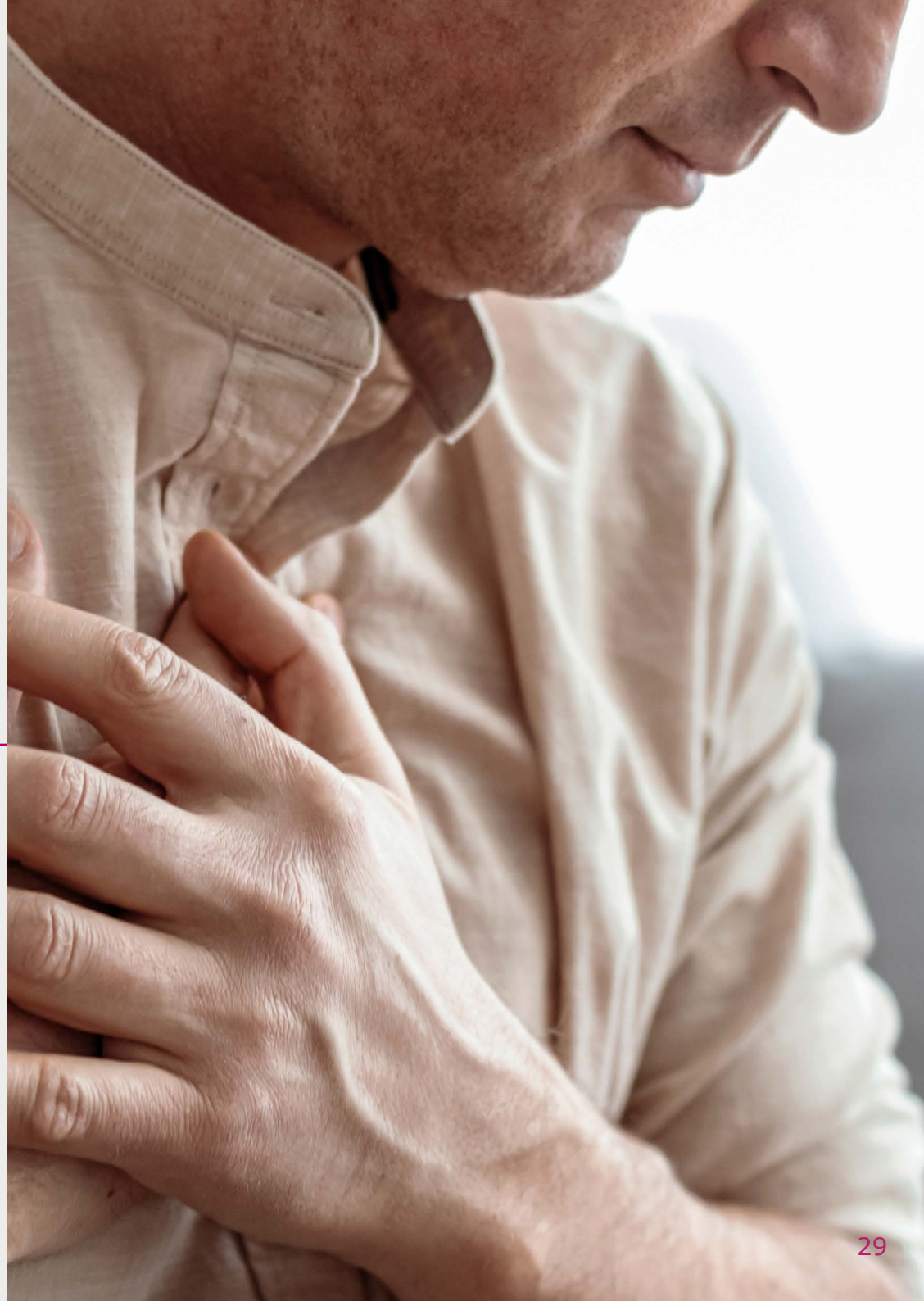
Mange bruger deres inhalationsmedicin forkert uden at vide det eller i den tro, at de tager den korrekt, hvilket betyder at medicinen ikke virker optimalt.

Hvis medicinen ikke når helt ned i lungerne, kan dine symptomer forværres.

Få tjekket din inhalationsteknik gratis på apoteket, så du får den fulde effekt af din medicin.

### TIP

Spørg din læge, apoteker eller sygeplejerske, om de vil se, om du bruger din inhalator korrekt.



## Hvad kan du selv gøre?\*

At leve med KOL kan være en udfordring, men du kan selv tage skridt til at håndtere din sygdom bedre:

# 1.

### Hold øje med dine symptomer

– hvis du oplever åndenød eller andre vejrtrækningsproblemer, skal du kontakte din læge.

# 2.

### Lær om din sygdom

– jo mere du ved, jo bedre kan du håndtere den. \*Se nyttige links:

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

[www.omkol.dk](http://www.omkol.dk)



## KOL og mentale udfordringer – det er helt normalt!\*\*

### KOL kan påvirke din psykiske trivsel. Du kan opleve:

- Angst, tristhed, humørsvingninger eller let til gråd
- Følelsen af at være følelsesmæssigt ustabil
- Skam, selvbefejdelse eller frygt for fremtiden

Reaktionerne er ikke en svaghed, men en helt almindelig reaktion på at leve med en kronisk sygdom. Tal med din læge, sygeplejerske eller dine pårørende om det – de kan hjælpe dig!

\*Ugeskrift for Læger. Udredning og behandling af angst og depression hos patienter med KOL. 25. januar 2021.

## Gode råd til at passe på dig selv\*



Giv dig selv lov til at tage vare på både din krop og dit sind.



Prioritéér hvile, motion og sund kost.



Lav aktiviteter, der giver glæde og ro i hverdagen.



Lyt til dine behov, og sørg for at tage tid til dig selv.

### **Hvis du har brug for ekstra støtte, kan du få en henvisning til en psykolog.**

- Du kan få tilskud til op til 12 konsultationer.
- Sygesikringen dækker 60% af honoraret.
- Sygeforsikringen "danmark" giver i nogle tilfælde også tilskud.

Det vigtigste er, at du ikke står alene – der er hjælp at få!

\*Ugeskrift for Læger. Høj fysisk aktivitet ved kronisk obstruktiv lungesygdom er en vigtig del af behandlingen. 19. oktober 2015.

\*Min Medicin: KOL - hvad kan du selv gøre?, [www.min.medicin.dk/Artikler/Artikel/71](http://www.min.medicin.dk/Artikler/Artikel/71) (21.05.2025)

## Motion og fysisk aktivitet

- Motion kan forbedre din vejrtrækning, kondition og styrke.
- Benyt rehabiliteringstilbud – mange kommuner tilbyder træning og vejledning.
- Find en træningsmakker – det kan være en ven, et familiemedlem eller en netværksgruppe.

## Sund kost og vægt

- Hvis du har overvægt, kan det gøre det sværere at trække vejret, at være undervægtig kan også forværre symptomer - et BMI på 21-30 anbefales.
- Spis en sund og varieret kost for at styrke kroppen og immunforsvaret.
- Hvis du har brug for hjælp til vægttab, kan du søge vejledning hos din læge eller kommune.

## Stop rygning – det vigtigste du kan gøre!

- Det er ikke let!
- Rygning er den største årsag til KOL, og det er aldrig for sent at stoppe!
- Rygestop sænker sygdommens udvikling og forbedrer din vejrtrækning.
- Få hjælp til rygestop hos din læge, apoteket eller kommunen.



## Find støtte i et netværk

Det hjælper at have nogen at tale med og lave aktiviteter med. Find en person eller en gruppe, hvor du kan dyrke motion eller deltage i sociale arrangementer – det behøver ikke være andre med KOL.

### Er du interesseret i netværksgrupper? Kontakt:

- **Lungeforeningen** (140 netværksgrupper) [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)
- **Kirken, seniorklubber** eller andre **lokale foreninger**.
- **Kommunen** – de har ofte tilbud, som kan hjælpe dig videre.
- Hold øje med **lokalaviser og ugeblade** – der findes mange gode tilbud i dit område!



## Selvhjælpsplan – et værktøj til at håndtere din KOL bedre

**En selvhjælpsplan kan hjælpe dig med at tage kontrol over din sygdom og din hverdag. Den gør det lettere at:**

- Blive opmærksom på små og store ændringer i din lunge-sygdom.
- Håndtere dine symptomer og finde de bedste måder at lindre dem på.
- Vide, hvad du skal gøre, hvis du får mere slim, hoste eller åndenød.
- Forstå, hvad der trigger din KOL, så du kan undgå det.
- Bruge din medicin korrekt, hvis du bliver mere påvirket end normalt.

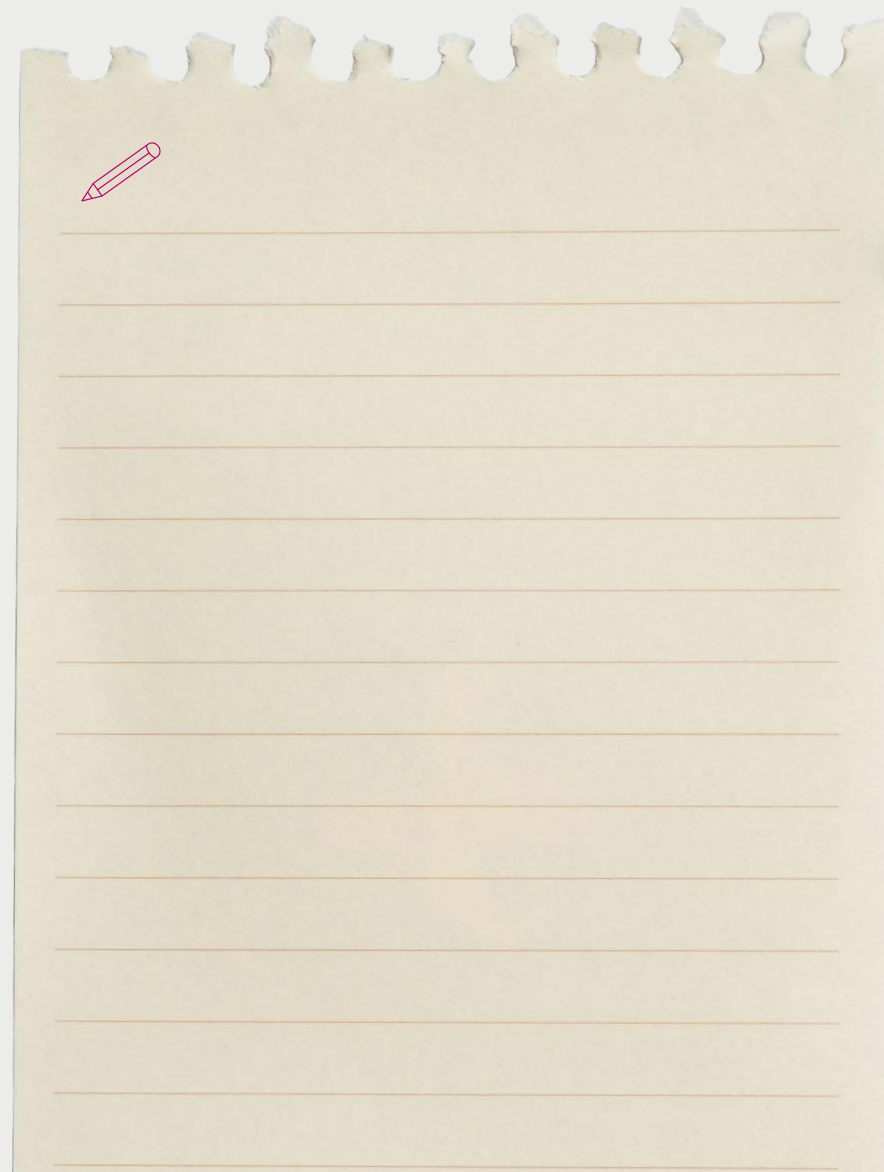
En god plan giver dig mere trykthed i hverdagen – tal med din læge om, hvordan du laver en!

**Du kan hente en selvhjælpsplan her:**

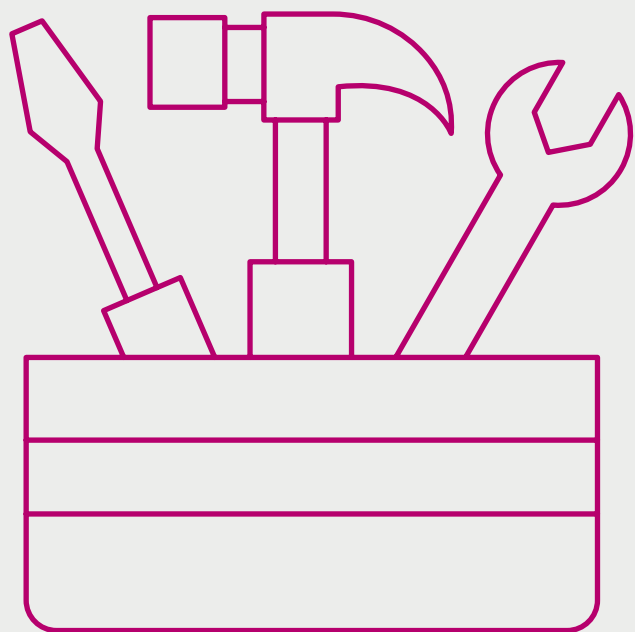
[pri.rn.dk/Sider/35414.aspx](http://pri.rn.dk/Sider/35414.aspx)

## Identificér hvad der fremprovokerer symptomer

Lav en liste over ting, der udløser dine symptomer eller forværringer:



Din selvhjælpsplan kan ændre sig løbende, men er et godt værktøj til at forstå og håndtere din sygdom.



## TIP

Lav faste rutiner omkring din medicin. Du kan fx tage din medicin **lige før du børster tænder** – tag medicinen først og børst så dine tænder!



## Egenomsorg – lær at håndtere din sygdom

Formålet med egenomsorg er at forbedre din livskvalitet og hjælpe dig med at leve bedst muligt med KOL. Din sygdom kan være uforudsigelig – nogle dage har du energi og kan være aktiv, andre dage kan du næsten ingenting.

Det er derfor vigtigt, at du lærer din sygdom at kende, så du bedre kan håndtere den og være forberedt på både gode og mindre gode dage.

Når du ved, hvad der udløser dine symptomer, bliver det lettere at håndtere svære situationer og få en nemmere hverdag.



## Forstå din behandling og dine fremtidsudsigter



Når du har kendskab til din behandling, bliver det lettere at tage de rigtige valg i din hverdag.



Tal med din læge og pårørende om, hvordan du bedst håndterer din sygdom.



Overvej, om et kortere terapiforløb kan hjælpe dig i gang med egenomsorg.

## Tag imod hjælp – det gør en forskel

---

Det kan være svært at være afhængig af andres hjælp, men det er vigtigt at acceptere den støtte, du får. Hjælp fra andre kan:

- Spare dig for unødvendig brug af energi.
- Gøre det lettere at klare de praktiske opgaver i hverdagen.
- Give dig mere overskud til det, der betyder noget.

Egenomsorg handler både om fysiske, psykiske og sociale behov. Tal åbent med dine pårørende og læge om, hvordan du kan få den bedste støtte.

### Psykiske og mentale udfordringer er helt normale.

Det er almindeligt at opleve:

- Ensomhed, angst eller humørsvingninger.
- Nedtrykthed, let til gråd eller frustration.
- Følelsen af at være indelukket eller følelsesmæssigt ustabil.

Mange med KOL trækker sig fra socialt samvær eller fysisk aktivitet, fordi de:

- Er bange for at blive forpustet.
- Synes, de hoster for meget.
- Frygter at blive stemplet eller holdt udenfor.

Hvis du har det sådan, så tal med dine pårørende og din læge. Du er ikke alene, og der er hjælp at få.

## Socialt liv og fysisk aktivitet er vigtigt

---

- **Hold fast i kontakten** med familie, venner og børnebørn – socialt samvær giver livskvalitet.
- **Motion er en vigtig del af din behandling** – det kan mindske åndenød, træthed og give bedre livskvalitet.
- **Spørg din kommune** om tilbud inden for træning og socialt samvær – der findes ofte flere muligheder, end du tror.



---

# HUSK!

**Tal med dine pårørende og din læge om dine psykiske og mentale udfordringer** – jo før du søger hjælp, jo bedre kan du få det.

---

# Arbejdsliv og KOL

For mange, der lever med KOL, kan arbejdslivet være en udfordring, især hvis sygdommen skrider frem. Det er vigtigt at kende sine rettigheder og muligheder for at tilpasse arbejds-situationen, så man fortsat kan være en del af arbejdsmarkedet uden at forværre sin helbredstilstand.

## Kan jeg fortsætte med at arbejde?

Ja, mange med KOL kan fortsætte med at arbejde, men det afhænger af sygdommens sværhedsgrad, arbejdsforholdene og den fysiske belastning. Hvis du oplever, at dit arbejde bliver for hårdt, kan der være mulighed for justeringer.

## Tilpasning af arbejdspladsen

For at mindske belastningen kan der laves justeringer på arbejdspladsen, fx:

- **Fleksible arbejdstider** – Start senere, arbejd færre timer eller tag flere pauser.
- **Bedre ventilation og indeklima** – Undgå støv, røg og dårlig luftkvalitet.
- **Reduceret fysisk belastning** – Skånende arbejdsstillinger og hjælpemidler, hvis nødvendigt.
- **Mulighed for hjemmearbejde** – Hvis muligt, kan hjemmearbejde give færre fysiske anstrengelser og en mere afslappet arbejdsdag.
- **Undgå stress og pres** – Stress kan forværre symptomerne, så det kan være en god idé at drøfte med din leder, hvordan arbejdsopgaver kan tilpasses.



## Tale med din arbejdsgiver om KOL

Det kan være en god idé at tale åbent med din arbejdsgiver om din sygdom, så der kan findes løsninger, der gør det lettere for dig at arbejde. Dine rettigheder sikrer, at du ikke må diskrimineres på grund af sygdom.

## Gode råd til samtalen

- Forbered dig – Tænk over, hvilke opgaver der er sværest for dig, og hvad der kunne hjælpe.
- Forklar kort, hvad KOL er, og hvordan det påvirker din dagligdag.
- Foreslå konkrete løsninger – fx mulighed for flere pauser eller et bedre indeklima.
- Vær åben om, hvordan sygdommen kan variere fra dag til dag.

## Rettigheder og muligheder for støtte

Hvis det bliver svært at klare sit arbejde pga. KOL, findes der forskellige muligheder for støtte:

- **Fleksjob** – Hvis du har en væsentlig nedsat arbejdsevne, kan du ansøge om et fleksjob, hvor arbejdsgiver får økonomisk støtte, og du arbejder på nedsat tid.
- **Skånejob** – Nogle kommuner tilbyder skånejob for personer med kroniske sygdomme.
- **Ressourceforløb** – Et tilbud for dem, der ikke kan fortsætte i deres nuværende job, men hvor der arbejdes på at finde en løsning.
- **Sygedagpenge** – Hvis du er midlertidigt ude af stand til at arbejde pga. sygdom.
- **Førtidspension** – Hvis du har en meget svær grad af KOL, og din arbejdsevne er varigt nedsat, kan du søge førtidspension.

## Hvordan søger jeg støtte?

For at søge fleksjob, førtidspension eller andre ydelser, skal du kontakte din kommune, hvor en sagsbehandler kan hjælpe dig med at finde den bedste løsning for din situation.

## TIP

Hvis du er i tvivl om dine rettigheder, kan du kontakte din fagforening, patientvejleder eller kommunen for rådgivning.



## Råd fra andre med KOL



## Overblik

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Forståelse og håndtering af KOL ..... 50<br>Nr. 1-6   | 50 |
| Fysisk aktivitet og vejrtrækning ..... 52<br>Nr. 7-11 | 52 |
| Livsstil ..... 53<br>Nr. 12-18                        | 53 |
| Praktiske forholdsregler ..... 56<br>Nr. 19-23        | 56 |
| Støtte og pårørende ..... 58<br>Nr. 24-30             | 58 |
| Medicin og lægebesøg ..... 60<br>Nr. 31-35            | 60 |



## Forståelse og håndtering af KOL

### 1.

#### Lær din sygdom at kende

Jo mere du ved om KOL, jo bedre kan du håndtere den. Lyt til din krop, og lær at forstå dine symptomer – så bliver du bedre til at forebygge forværringer.

### 2.

#### Monitorér din sygdom

Overvej at bruge et peakflowmeter til at holde øje med din lungefunktion derhjemme.

### 3.

#### Tal med din læge om din fremtidige behandling

Hvad gør du, hvis din sygdom forværres? Hvilke behandlingsmuligheder findes der for dig? Tal med din læge, så du er forberedt.

### 4.

#### Tag sygdommen alvorligt – men lev dit liv!

KOL er en kronisk sygdom, men du kan stadig have et godt og aktivt liv. Det handler om at finde en balance mellem at tage sygdommen alvorligt og samtidig nyde de ting, du kan.

### 5.

#### Lær afslapningsteknikker

Åndenød kan give panik og uro. Afspændingsøvelser, mindfulness eller let yoga kan hjælpe dig med at slappe af og kontrollere din vejrtrækning.

### 6.

#### Vær tålmodig med dig selv – KOL er en del af dit liv, men den definerer dig ikke

Der kommer gode og dårlige dage, men du kan stadig få et godt liv. Accepter dine begrænsninger, men lad ikke sygdommen tage alt fra dig.

## Fysisk aktivitet og vejrtrækning

### 7. Hold dig fysisk aktiv

#### Hold dig fysisk aktiv – også selvom det er hårdt

Det kan føles uoverskueligt at motionere, men **bevægelse er vigtigt!** Det hjælper på vejrtrækningen og giver dig mere energi i hverdagen. Gå en tur, cykl, eller lav øvelser derhjemme – lidt er bedre end ingenting!

### 8. Lær at kontrollere din vejrtrækning

#### Lær at kontrollere din vejrtrækning

Åndenød kan være skræmmende, men du kan lære teknikker til at få styr på den. Prøv fløjtemunds-vejrtrækning (pursed-lip breathing), eller brug en PEP-fløjte til at løsne slim. Se en video om fløjtemund her: [www.lunge.dk/aandedraet/hjaelp-aandedraetsoevelse-lav-fløjtemund-ved-aandenød](http://www.lunge.dk/aandedraet/hjaelp-aandedraetsoevelse-lav-fløjtemund-ved-aandenød).

### 9. Meld dig ind i et lungekor

#### Meld dig ind i et lungekor – syng dig til bedre vejrtrækning

At synge træner din vejrtrækning og lungekapacitet på en sjov og social måde. Der findes lungekor i mange kommuner, hvor du kan synge sammen med andre i samme situation – det kan styrke både dine lunger og dit humør!

### 10. Planlæg din energi

#### Planlæg din energi – brug den på det vigtige

Nogle dage har du mere overskud end andre. Brug din energi fornuftigt, og sørg for at tage pauser, når du har brug for det. Hvis du har været til et større arrangement én dag, skal du ikke forvente at kunne det samme dagen efter – det er okay!

### 11. Tag én dag ad gangen

#### Tag én dag ad gangen – og nyd de gode dage!

Nogle dage er hårde, og andre er lettere. Brug de gode dage godt, og vær ikke for hård ved dig selv på de svære dage.

## Livsstil

### 12. STOP med at ryge

#### STOP med at ryge – det er aldrig for sent!

Hvis du stadig ryger, så få hjælp til at stoppe. Det er det bedste, du kan gøre for dine lunger – og det er aldrig for sent at få en positiv effekt!

## 13.

### Spis sundt – din krop har brug for brændstof

God kost giver dig mere energi og styrker dit immunforsvar. Hvis du er undervægtig, så spis næringsrig mad, og hvis du er overvægtig, kan vægttab hjælpe på din vejtrækning.

## 14.

### Når du skal ud at spise

- Spis små portioner, så du undgår åndenød og ubehag.
- Tag en lille snack hjemmefra, så du ikke bliver for sulten og spiser for hurtigt.
- Vælg let fordøjelig mad, der ikke kræver for meget tygning.
- Undgå at tale for meget, mens du spiser, da det kan gøre det sværere at trække vejret.
- Tag pauser mellem bidderne, og sørg for at sidde i en behagelig stilling.

## 15.

### Gør dit hjem KOL-venligt

- Undgå støv og røg – få hjælp til rengøring, hvis det er nødvendigt.
- Brug en stol i badet, hvis du let bliver forpustet.
- Hav din medicin let tilgængelig, og lav rutiner, så du husker den.

## 16.

### Find en hobby, der giver dig glæde

Mange oplever, at KOL kan føles begrænsende, men det er vigtigt at have noget at glæde sig over. Læs, mal, lyt til musik, dyrk let havearbejde – find noget, der gør dig glad.

## 17.

### Sov godt – søvn er vigtig for din krop

Dårlig søvn kan gøre dig mere træt og forværre din sygdom. Sørg for en god søvnrutine, brug evt. en højere hovedpude, og tal med din læge, hvis du vågner om natten pga. åndenød.

## 18.

### Rejser og KOL

- Spørg flyselskabet, om du kan få et iltapparat med, selv hvis du normalt ikke bruger ilt.
- Bestil kørestol eller transport i lufthavnen, hvis du har brug for det.
- Tal med din læge om gode råd, før du rejser.

## Praktiske forholdsregler

### 19.

#### **Drik nok væske – det hjælper med at løsne slim**

Hvis du har meget slim i lungerne, kan vand og varme drikke hjælpe med at gøre det tyndere, så det er lettere at hoste op.

### 20.

#### **Mundtørhed**

- Vær opmærksom på mundtørhed, da det kan give problemer med tænderne og øge risikoen for huller og infektioner.
- Drik ofte små slurke vand – gerne uden brus.
- Undgå koffein og alkohol, da de kan forværre mundtørhed.
- Sørg for god mundhygiejne – børst tænder grundigt og brug evt. en fugtgivende mundspray.
- Spørg din tandlæge, hvis du har vedvarende mundtørhed, da der findes specielle produkter, der kan hjælpe.

### 21.

#### **Brug teknologiske hjælpemidler**

Der findes apps og smarte enheder, der kan hjælpe dig med at overvåge din vejtrækning, måle din iltmætning eller huske din medicin. Spørg din læge, om der er noget, der kan være relevant for dig.

### 22.

#### **Vær opmærksom på dine triggere**

Mange med KOL reagerer på ting som brændeovne, stearinlys, ristet brød, klor fra svømmehaller eller parfume. Lær dine triggere at kende – skriv dem ned, og tal med dine nærmeste om dem.

### 23.

#### **Hold dig varm i kulden – og kølig i varmen**

Ekstrem kulde eller varme kan forværre åndenød. Brug et tørklæde om munden i koldt vejr, og ophold dig i skyggen eller et køligt sted, når det er varmt.

## Støtte og pårørende

### 24.

#### Hjælp ved anfald af åndenød

Det er en god idé, at dine pårørende ved, hvordan de kan hjælpe dig, hvis du får svært ved at trække vejret:

- Bevar roen – panik gør det værre.
- Find en god hvilestilling.
- Træk vejret langsomt og roligt – din pårørende kan trække vejret med dig.
- Brug din hurtigtvirkende inhalator – lær dine nærmeste, hvordan den ser ud.
- Søg hjælp, hvis medicinen ikke virker, eller situationen forværres.

### 25.

#### Bliv en del af et fællesskab

Det kan føles ensomt at have KOL, men du er ikke alene. Find en netværksgruppe, en ven at gå ture med, eller deltag i aktiviteter, hvor du møder andre – det kan gøre en stor forskel!

### 26.

#### Familiearrangementer – deltag, men på dine vilkår

Du må ikke trække dig fra sociale aktiviteter, men vær med på den måde, der passer dig bedst. Forklar dine pårørende, hvad der fungerer for dig.

### 27.

#### Forklar dine pårørende om din lungesygdom

Vær ærlig om, hvordan KOL påvirker dig. Fortæl dem, at sygdommen ikke kan kureres, og at den kan gøre dagligdagen sværere. Brug sugerørsøvelsen, så de selv kan mærke, hvordan det føles at have KOL.

### 28.

#### Meld dig ind i Lungeforeningen

Du kan få kurser, netværksgrupper og rådgivning, der kan hjælpe dig med at leve bedre med din sygdom.

### 29.

#### Lær at acceptere hjælp – du er ikke svag!

Det kan være svært at skulle bede om hjælp, men at acceptere støtte fra andre betyder ikke, at du er svag – det betyder, at du tager ansvar for din sygdom og dit liv.

## 30.

### Husk at bede om hjælp, når du har brug for det

Det er okay at bede om hjælp, når du har brug for det – fra familie, venner eller sundhedspersonale. Du behøver ikke klare det hele selv.

## Medicin og lægebesøg

## 31.

### Tag din medicin – og brug den rigtigt

Medicin virker bedst, når den bruges korrekt. Få tjekket din inhalationsteknik på apoteket eller hos din læge, så du er sikker på, at du får mest muligt ud af den.

## 32.

### Inhalationsteknik – få styr på den!

Hvis du skifter inhalator, kan teknikken være anderledes. Spørg din læge, sygeplejerske eller apoteket om at gennemgå den med dig – små fejl kan gøre en stor forskel i, hvor godt din medicin virker.

## 33.

### Ved besøg på sygehuset eller ved specialist

- Læs indkaldelsen grundigt, så du er forberedt.
- Skriv dine spørgsmål ned på forhånd – evt. sammen med en pårørende.
- Har du svært ved sproget? Spørg om tolkehjælp.
- Overvej at tage en pårørende eller bisidder med.
- Vær ærlig – hvis din medicin ikke virker, så sig det!
- Husk, at jo tidligere KOL opdages, jo flere gode leveår kan du få.

## 34.

### Pårørendesamtaler

Spørg din læge eller ambulatorium, om de tilbyder samtaler for dine pårørende, så de bedre forstår din situation.

## 35.

### Undgå infektioner – beskyt dine lunger!

Forkølelser og lungebetændelser kan ramme hårdt, når du har KOL.

- Vask hænder ofte og undgå kontakt med syge personer.
- Få dine vaccinationer – både influenza-, COVID- og pneumokok-vaccine.
- Brug mundbind i offentlige rum i influenzasæsonen, hvis du føler dig udsat.



## Til dig som pårørende

At være pårørende til en person med KOL kan være en udfordring. Det kan være svært at forstå sygdommen, dens konsekvenser og vide, hvordan du bedst støtter. Din rolle er vigtig – både som støtte og forstående medspiller i hverdagen.

### Forstå, hvordan KOL påvirker din nærmeste

- KOL betyder, at aktivitetsniveauet kan svinge meget fra dag til dag.
- Din pårørende med KOL kan opleve åndenød, hoste, træthed og angst, som kan gøre det svært at deltage i sociale aktiviteter.
- Mange med KOL trækker sig fra sociale arrangementer – hjælp med at fastholde sociale relationer.
- KOL er en kronisk sygdom, der markant forringer livskvaliteten, men din støtte kan gøre en stor forskel.



## Sådan føles det at have KOL

### – en øvelse du kan prøve

For at få en bedre forståelse af, hvordan det føles at have KOL, kan du prøve denne øvelse:

- 1.** Gå en rask tur i et par minutter.
- 2.** Sæt en klemme på næsen og træk vejret gennem et sugerør, mens du går den samme tur igen.
- 3.** Mærk, hvor svært det føles at få luft – det giver et indblik i den daglige kamp, din pårørende kan opleve.

Denne øvelse kan give dig en bedre forståelse af, hvorfor selv små opgaver kan føles krævende for en person med KOL.



### Hvordan kan du bedst støtte din pårørende?

- **Lyt og spørg ind til behov og ønsker** – nogle dage har din pårørende brug for hjælp, andre dage har de mere energi.
- **Vær opmærksom på svær åndenød**, da det kan være en voldsom oplevelse – både for den syge og for dig. Jo bedre forberedt du er, desto mere roligt kan du håndtere situationen.
- **Tal åbent om sygdommen** – det kan være svært at finde balancen mellem at hjælpe og give plads til selvstændighed, så afstem jeres forventninger.
- **Bliv ved med at inddrage din pårørende i sociale aktiviteter**, men forstå også, hvis de nogle gange har brug for at trække sig.

## Den svære, men vigtige samtale om fremtiden

- KOL udvikler sig forskelligt fra person til person – derfor er det vigtigt at tale om ønsker og behov i god tid.
- Spørg din pårørende, hvordan de ønsker at leve med sygdommen, og hvad der er vigtigt for dem.
- Hvis sygdommen bliver meget alvorlig, kan tanker om den sidste tid fylde meget. At tale om det kan skabe ro og værdighed.
- Overvej at tale om:
  - **Hvilken behandling der ønskes i tilfælde af alvorlig forværring.**
  - **Hvor din pårørende ønsker at være i den sidste tid** – fx hjemme eller på hospice.

## TIP

De fleste sygehuse tilbyder pårørendesamtaler, hvor du og din nærtstående kan få en åben og tryk samtale om sygdommen og dens konsekvenser. Spørg din læge eller sygehuset ved næste besøg, hvis du ønsker mere information om dette tilbud.

# Forstå dine undersøgelser

## Lungefunktionsundersøgelse (spirometri)\*

En spirometri er en test, der måler, hvor godt dine lunger fungerer. Testen viser, hvor meget luft du kan trække ind og puste ud, og hvor hurtigt du kan gøre det. Her er de vigtigste tal, du kan støde på i din måling:

- **FEV1 (Forceret ekspiratorisk volumen på 1 sekund)**
  - Viser, hvor meget luft du kan puste ud i det første sekund af en kraftig udånding.
  - Måles oftest i procent af det forventede niveau for en person på din alder, højde og køn.
  - Lav FEV1 = Lungefunktionen er nedsat, og det kan være tegn på KOL.
- **FVC (Forceret vital kapacitet)**
  - Den totale mængde af luft, du kan puste helt ud af lungerne efter en dyb indånding.
  - Lav FVC kan betyde, at lungerne ikke kan udvide sig normalt (fx ved lungesygdom eller nedsat muskelkraft).
- **FEV1/FVC-forhold**
  - Viser, hvor stor en del af din samlede lungekapacitet du kan puste ud i det første sekund.
  - Ved KOL er dette tal som regel under 70 %, fordi luftvejene er forsnævrede, og luften kommer langsommere ud.

- **PEF (Peak Expiratory Flow)**

- Den højeste hastighed, hvormed du kan puste luft ud.
- Lav PEF kan betyde, at luftvejene er snævre, fx ved KOL eller astma.

- **TLC (Total lungekapacitet)**

- Den samlede mængde luft, dine lunger kan indeholde efter en maksimal indånding.
- Kan være forøget ved emfysem, fordi luften bliver fanget i lungerne.

- **RV (Residualvolumen)**

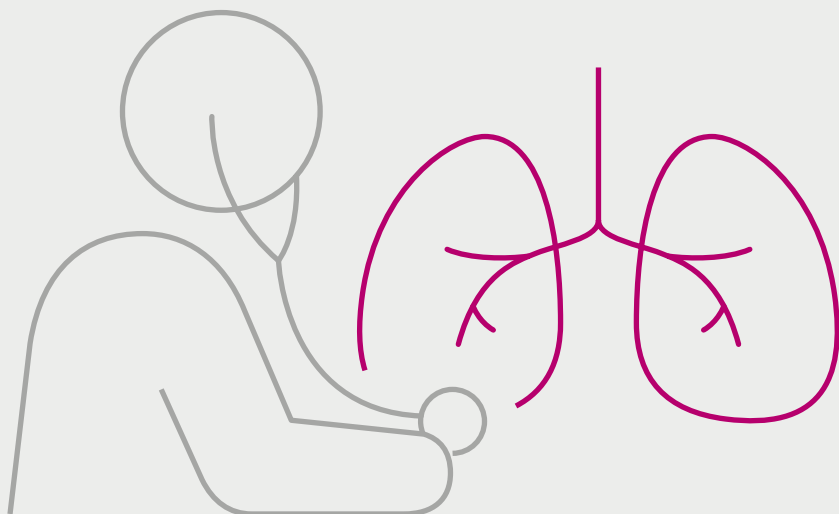
- Den luft, der stadig er tilbage i lungerne, selv efter du har pustet alt ud, du kan.
- Højt RV betyder, at luft bliver "fanget" i lungerne – typisk ved KOL eller emfysem.

## Hvordan forstår du dine spirometri-tal?

- **Højt FEV1/FVC-forhold** = Normalt, ingen tegn på KOL.
- **Lavt FEV1/FVC-forhold (under 70 %)** = Kan tyde på KOL eller en anden lungesygdom.
- **FEV1 over 80 %** = Normal eller mild KOL.
- **FEV1 mellem 50-80 %** = Moderat KOL.
- **FEV1 mellem 30-50 %** = svær KOL.
- **FEV1 under 30 %** = meget svær KOL.

\*Pro-medicin.dk Kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), [www.pro.medicin.dk/sygdomme/sygdom/318294](http://www.pro.medicin.dk/sygdomme/sygdom/318294) (21.05.2025)

\*Min Medicin: KOL, [www.min.medicin.dk/sygdomme/sygdom/130](http://www.min.medicin.dk/sygdomme/sygdom/130) (21.05.2025)



### Reversibilitetstest

- En udvidet spirometri, hvor man måler din lungefunktion før og efter inhalation af bronkodilatator-medicin (fx en blå inhalator).  
**Formål:** Tester, om din lungefunktion forbedres mærkbart efter medicin – dette kan hjælpe med at skelne mellem KOL og astma.

### Gasalinalyse (Blodgasanalyse)

- En blodprøve fra dit håndled, som måler ilt ( $O_2$ ) og kuldioxid ( $CO_2$ ) i blodet.  
**Formål:** Vurderer, om du får nok ilt, og om din krop kan komme af med kuldioxid. Bruges ofte ved svær KOL eller ved mistanke om behov for iltbehandling.

### SAT-måling (Ilt saturation)

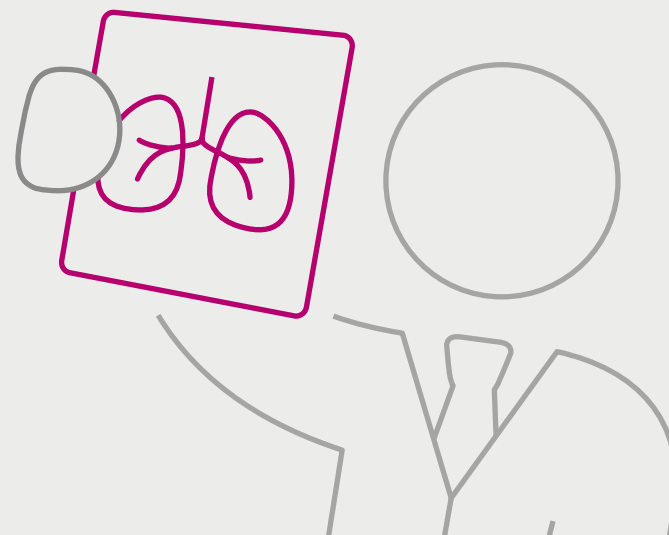
- En lille sensor sættes på din finger og måler, hvor meget ilt der er i dit blod ( $SpO_2$ ).  
**Formål:** Bruges til at vurdere, om dine ilt niveauer er lave, hvilket kan være tegn på behov for iltbehandling.

### Røntgen af lungerne

- En almindelig røntgenundersøgelse af brystkassen.  
**Formål:** Bruges ikke til at diagnosticere KOL, men kan udelukke andre lungesygdomme som lungebetændelse, kræft eller hjertesygdom.

### CT-scanning af lungerne

- En mere detaljeret scanning, der kan vise emfysem eller andre strukturelle ændringer i lungerne.  
**Formål:** Anvendes især ved mistanke om emfysem eller lungekræft, samt før lunge reduktionsbehandling.

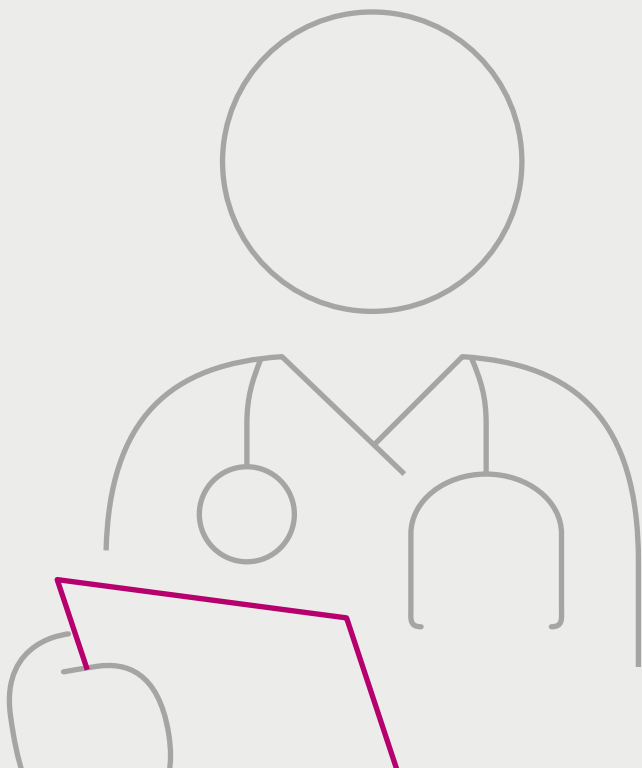


## 6-minutters gangtest

- Du bliver bedt om at gå i 6 minutter, mens der måles, hvor langt du kan gå, og hvordan din ilt saturation og puls ændrer sig.  
**Formål:** Tester din fysiske kapacitet og kan bruges til at vurdere, om du har behov for ilttilskud ved fysisk aktivitet.

## EKG (Ekkokardiografi)

- En ultralydsscanning af hjertet, som undersøger hjertets funktion og blodtryk i lungekredsløbet.  
**Formål:** KOL kan øge risikoen for hjertesygdom, især højresidigt hjertesvigt (cor pulmonale), så denne test kan være vigtig.



## Sputumprøve (Slimprøve)

- En prøve af det slim (sputum), du hoster op, undersøges for bakterier eller tegn på infektion.  
**Formål:** Hjælper med at afgøre, om en infektion skyldes bakterier, og hvilken antibiotika der virker bedst.

## Bodybox (kropspletysmografi)

- En mere avanceret lungefunktionsmåling, hvor du sidder i en lille kabine og udfører vejrtrækningsøvelser.  
**Formål:** Måler total lungekapacitet (TLC) og hvor meget luft der bliver fanget i lungerne (residualvolumen – RV), hvilket kan hjælpe ved mistanke om emfysem eller hyperinflation.

## Oscillometri (FOT, IOS, AOS)

- En ikke-invasiv lungefunktionsmåling, hvor små lydbølger sendes gennem luftvejene, mens du trækker vejret normalt gennem et mundstykke.  
**Formål:** Måler modstand og stivhed i luftvejene, især i de små luftveje, hvor KOL ofte starter.

## Ordforklaringer

**Behovsmedicin eller p.n.** – Medicin, du tager efter behov (p.n. = pro necessitate = efter behov). Omtales ofte som den "blå inhalator".

**Bronkodilation** – Udvidelse af luftvejene for at lette vejrtrækningen. Opnås ved brug af bronkodilatatorer som LABA, LAMA eller en kombination af begge. Dobbelt-bronkodilation – En behandling, der kombinerer to typer bronkodilatatorer (LABA + LAMA) for at åbne luftvejene bedre og mindske symptomer.

**CAT-skema** – Et spørgeskema, der bruges til at vurdere symptomer og gener ved KOL.

**Device** – Engelsk udtryk for den inhalator, din medicin kommer i. De forskellige inhalatorer (devices) kræver forskellige inhalationsteknikker.

**Eksacerbation** – En pludselig opstået forværring af KOL, som kan føre til ændring i behandling eller hospitalsindlæggelse.

**Emfysem** – En lungesygdom, hvor luft tilbageholdes i lungerne, fordi skillevæggene mellem lungeblærerne er ødelagt.

**FEV1 (forceret ekspiratorisk volumen på 1 sekund)** – Et mål for hvor meget luft du kan puste ud på ét sekund. Bruges til at vurdere lungefunktionen og sygdommens sværhedsgrad.

**Fløjtemund (Pursed-lip breathing)** – En vejrtrækningsøvelse, hvor du puster ud gennem spidsede læber for at gøre udåndingen mere effektiv og mindske åndenød.

**GOLD-stadier** – En international skala, der klassificerer KOL i fire stadier (1-4) ud fra FEV1-målinger og symptomer.

**Hosteteknikker** – Specifikke teknikker, der hjælper med at fjerne slim fra luftvejene uden at forværre åndenød.

**Hyperinflation af lungerne** – En tilstand, hvor lungerne forbliver fyldt med luft, fordi det er svært at puste helt ud.

**ICS (Inhaled Corticosteroids)** – Inhalationssteroid, der reducerer inflammation i lungerne. Anvendes oftest ved moderat til svær KOL eller samtidig astma.

**Ilt saturation (SpO2)** – En måling af iltindholdet i blodet. Lav saturation kan kræve iltbehandling.

**Iltbehandling (LTOT – Long-Term Oxygen Therapy) –**

En behandling for alvorlig KOL, hvor man får ilttilskud via en iltmaskine eller næsekateter.

**Iltmætning** - Er et udtryk for blodets mætning af ilt. Det opgøres i procent, normalt har man en værdi mellem 95% og 100%.

**Komorbiditet** – Når en person har andre sygdomme samtidig med KOL, fx hjertesygdom, diabetes eller knogleskørhed.

**LABA (Long-Acting Beta-Agonist)** – Langtidsvirkende beta-2-agonist, der afslapper og udvider luftvejene.

**LAMA (Long-Acting Muscarinic Antagonist) –**

Langtidsvirkende muskarinreceptor-antagonist, der afslapper musklerne i luftvejene og reducerer åndenød.

**Leukocytter** – En overordnet betegnelse for immuncellerne i blodet (hvide blodlegemer), der beskytter mod bakterier, virus, parasitter og svampe.

**Lungefunktions-måling (Spirometri)** – En undersøgelse af hvor meget og hvor hurtigt du kan puste luft ud af lungerne.

**Lungereduktion (Lungevolumenreducerende**

**behandling)** – En behandling, hvor beskadiget eller overudvidet lungevæv fjernes eller reduceres for at give de resterende lungeområder bedre plads til at fungere.

**MRC-åndenødsskala** – Et spørgeskema, der bruges til at vurdere graden af åndenød.

**NIV (Non-invasiv ventilation)** – En behandling, hvor en maske med trykstøttet luft hjælper med vejrtrækningen, ofte brugt ved alvorlig KOL.

**Peakflowmeter** – Et redskab, der bruges til at måle lungefunktionen og registrere ændringer over tid.

**PEP-fløjte** – Et hjælpemiddel, der løsner slim og gør vejrtrækningen dybere og roligere.

**Pneumoni** – Lægefaglig betegnelse for lungebetændelse.

**Progressiv sygdom** – En sygdom, der udvikler sig over tid og bliver gradvist værre.

**Pulver (inhalationspulver)** – En type inhalationsmedicin, hvor medicinen er i pulverform. Se også Spray.

**Pulsoximeter** – En lille enhed, der måler iltindholdet i blodet (SpO2) via en fingerklemme.

**Rehabilitering** – Et tilbud, der kan omfatte fysisk træning, undervisning og vejledning for at forbedre livskvalitet og lungefunktion.

**SAT-måling** – Måling af iltmætningen i blodet (iltsaturation).

**Seks-minutters gangtest** – En test, der måler hvor langt en person kan gå på seks minutter, bruges til at vurdere kondition og iltniveauer.

**Slimmobilisering** – Forskellige teknikker, fx PEP-fløjte eller hosteteknikker, der hjælper med at fjerne slim fra luftvejene.

**Spacere (åndingsbeholdere)** – En beholder, der sættes på en inhalationsspray for at forbedre inhalationsteknikken.

**Spray (inhalationsspray)** – En type inhalationsmedicin, hvor medicinen er i sprayform. Inhalationsteknikken er forskellig fra pulverinhalatorer.

**Sputum** – Slim fra lungerne, der hostes op. Lægen kan tage en prøve (induceret sputum) for at undersøge infektioner.

**Sværhedsgrader af KOL** – Sygdommens alvorlighed inddeles i fire stadier (GOLD 1-4) baseret på lungefunktion og symptomer.

**Triple-behandling** – En kombination af ICS, LABA, LAMA.

**Vedligeholdelsesmedicin** – Medicin, der skal holde sygdommen i skak og tages fast hver dag.

**Åndenød (dyspnø)** – Følelsen af ikke at kunne få nok luft. Kan opstå ved fysisk anstrengelse (funktions-dyspnø) eller i hvile (hvile-dyspnø).

**Årskontrol** – En årlig undersøgelse hos lægen for at overvåge KOL og justere behandlingen. Du skal selv bestille tid.



# At leve med KOL – Du er ikke alene

KOL kan være en udfordrende sygdom, men du kan stadig leve et godt og aktivt liv. Denne folder giver dig viden, gode råd og praktiske værktøjer til at håndtere din sygdom i hverdagen.

- Forstå din sygdom og dine muligheder
- Lær, hvordan du kan passe på dig selv
- Få styr på din behandling og dine rettigheder
- Find støtte i netværk og fællesskaber

## Læs mere på:

[www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

[www.omkol.dk](http://www.omkol.dk)

---

# HUSK!

Jo mere du ved om KOL, jo bedre kan du håndtere den!

---



Denne folder er udarbejdet i samarbejde med personer, der lever med KOL, og Chiesi Pharma.

15011.17.06.2025