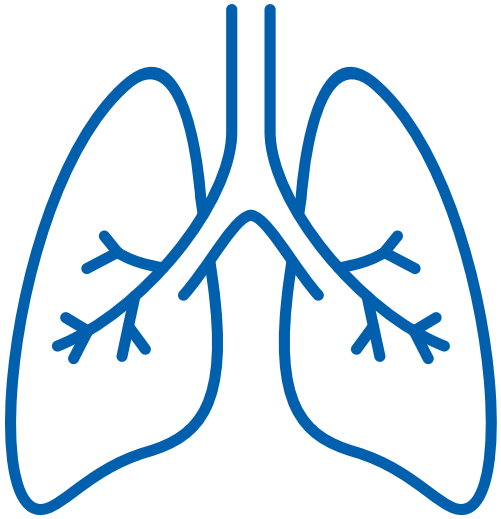
ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

Mange nordmenn har lungesykdommen KOLS i forskjellig grad. Målet med behandlingen av denne lungesykdommen er at du skal leve så godt som mulig med KOLS og forhindre videre sykdomsutvikling.



Hvis du eller noen du kjenner har KOLS, vit at det er mange ting man kan gjøre for å sikre seg best mulig oppfølging og sykdomskontroll. Det er viktig å se etter endring av symptomer.

Ta kontakt med legen hvis du opplever:

-Tung pust, sliming og hoste

-Redusert livskvalitet

-Orker ikke ting du vanligvis pleier

Ikke vent på akutt forverring av din KOLS-sykdom

Snakk med våre rådgivere gratis:
Telefon 23 35 35 35
Se **www.naaf.no/rådgivning** for åpningstider

www.naaf.no

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

Det kan være lurt å be om ny vurdering av din sykdom og de med KOLS vil ha stor nytte av en årlig kontroll

Hva kan DU gjøre:

Kunnskap: Det er viktig for deg å forstå og lære deg å kjenne din lungesykdom

Medisiner: Følg behandlingen fra legen og få hjelp til å ta inhalasjonsmedisinene dine korrekt.

Ta vaksiner: Å holde seg infeksjonsfri er avgjørende for å forhindre forverring av KOLS

Fysisk aktivitet: Trening er svært viktig for de med KOLS, finn en aktivitet som fungerer for deg.

Kosthold: Hvis man har KOLS kan man slite med både over- og undervekt. Få kostveiledning for å sikre sunn vekt.

Oppsøk hjelp: Det kan være tungt å leve med kronisk lungesykdom. Søk hjelp hvis du har behov for støtte og veiledning.

Norges Astma- og Allergiforbund er her for deg

Les mer om KOLS her

Snakk med våre rådgivere gratis:
Telefon 23 35 35 35
Se **www.naaf.no/rådgivning** for åpningstider

Brosjyren er utviklet i samarbeid med CHIESI