

## Forslag som kan lette hverdagen for patienten med KOL

- Brug en badestol, og tag dig god tid, når du går i bad.
- Brug en badekåbe, i stedet for at bruge kræfter på at tørre dig.
- Anbring de ting, du bruger ofte, indenfor rækkevidde.
- Sid ned, når du børster tænder, barberer dig eller lægger make-up.
- Sid ned, når du tager tøj på.
- Hvil albuerne på et bord, ved udførelse af almindelige gøremål.
- Gør hverdagen så praktisk som muligt.
- Vær ikke bange for at uddelegere arbejde til andre.
- Brug vejrtræknings- og hosteteknikker.