

KOL for en stund

Opgave med sugerør

Gå sammen 2 og 2.

I skal bruge:

Et sugerør.

Opgaven

Gå to og to en tur med sugerør i munden på skift, ca. 5 min hver.

Langsomt til at starte med og udvid med hastighed eller trappegang.

Fjern IKKE sugerøret, når du bliver forpustet.

Når I kommer tilbage til klassen

Tal sammen og gennemgå en normal hverdag, hvor I forestiller jer livet og dets udfordringer for en borger, der lider af KOL.

Skriv 5 eksempler på, hvad der må være svært for et menneske med KOL.

1.

2.

3.

4.

5.

Hvad er KOL

Kronisk: Betyder at man skal leve med sygdommen resten af livet. Man kan bremse udviklingen af sygdommen, men den forsvinder aldrig helt.

Obstruktiv: Betyder at luftvejene er forsnævrede, så lufttransporten kræver et større arbejde end normalt

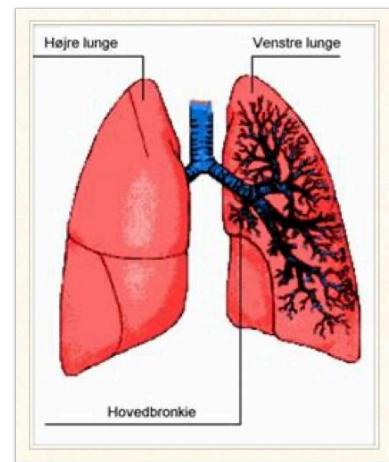
Lungesygdom: Betyder at sygdommen relaterer sig til lunger og luftveje

Lungernes vigtigste opgave er at sørge for, at der kommer tilstrækkeligt med ilt ud i blodet og fjerne kulstofdioxid (CO₂), sådan at cellerne i hele kroppen kan få tilstrækkeligt med ilt til, at stofskiftet kan fungere.

KOL er en kronisk lungesygdom med forandringer i luftvejene og lungeblærerne. Disse forandringer gør, at det bliver svært at trække vejret, og samtidig bliver lungerne mere sårbare overfor infektioner.

Ca. 200.000- 400.000 lever med sygdommen KOL - men kun godt halvdelen ved, at de har den.

De fleste er 50-60 år, når diagnosen bliver stillet, men sygdommen er imidlertid snigende og man kan have været syg i mange år før diagnosen stilles.



Hvad er årsagerne til KOL?

- **Rygning.** Er den absolut vigtigste årsag til KOL – man ved, at i 8 ud af 10 tilfælde har tobakken skylden for sygdommen.
- **Luftforurening.** Spiller kun en mindre rolle i Danmark.
- **Arbejdsforhold.** Hvis man arbejder med meget støv, røg eller dampe har man større risiko for at udvikle KOL.
- **Arv.** KOL forekommer hyppigere i nogle familier. Arvelige faktorer kan bestemme, om man er følsom overfor de skadelige virkninger af tobaksrygning.

Mulige fokusområder for behandling og pleje af borgere med KOL

Rygestop, medicin, lunge-fysioterapi, iltbehandling, kost, og motion.

At være blind/svagtseende

Opgave - guide en med bind for øjnene

Gå sammen 2 og 2.

Opgaven

Én af jer skal prøve at være blind, og den anden skal være guide.

I skal begge to prøve at være blind og guide.

Bind et tørklæde for øjnene og hjælp den blinde person med at gå rundt.

Formålet med gåturen kan I selv bestemme, det kan fx være:

- At gå hen til skolens bibliotek
- At gå en tur i skolegården
- Købe mad i skolens kantine
- Find selv på...

Sørg for at være blind på hele turen.

Hjælperen skal leve sig ind i rollen og hjælpe "den blinde borger".

Når I kommer tilbage i klassen

Når I har været ude at gå, skal I tale om følgende – og skrive jeres overvejelser ned:

- Hvordan var det at være blind?
- Følte det trygt at blive guidet af min hjælper?
- Hvordan var det at guide den blinde borger?
- Hvilke skills skal du som guide bruge i denne øvelse?