

Hvad bruger du næsen til og hvorfor har vi en mund?

Er det noget du har tænkt nærmere over – nej vel.

KOLforeningen inviterer til foredrag om en behandlingsform, der hjælper patienter med luftvejsproblemer.

Sted: Hovedbiblioteket, Møllegade 1, 8000 Århus C

Tid: kl. 16:30 – 18:30

Dato: den 30. november 2011

Arrangør: KOLforeningen

Foredragsholder: Lise Windfeld Bornerup, Buteyko behandler, Frolov instruktør mv.

Adgang: gratis – begrænset antal pladser

Tilmelding: Ja – af praktiske hensyn. Oplys hvor mange I kommer på arrangementstelefonen

Emne: Medicinfri behandling kan hjælpe mennesker med KOL

Har du svært ved at få luft? Lider du af KOL eller anden lungesygdom? Så kom og hør om en behandling, der kan hjælpe dig!

For at man skal blive god til at trække vejret rigtigt, så skal det gøres rigtigt. Ved foredraget vil myterne omkring vejrtrækning blive be- eller afkræftet og du vil få en forståelse for, hvorfor det er så vigtigt med rigtig vejrtrækning. Du får en forklaring på Buteyko's åndedrætstræning og instruktion i Frolovs åndedrætstræner.

Der er mange myter knyttet til det at trække vejret – blot et par eksempler:

Vejrtrækningen er reguleret af behovet for ilt

CO2 er en giftig affaldsgas og noget vi skal se at komme af med

Når et menneske er sundt og raskt, kan det føle hvor meget det skal trække vejret

Min vejrtrækning er i orden og jeg ved, hvordan jeg skal trække vejret

Dybere vejrtrækning, betyder at iltningen af min krop bliver bedre

Større vejrtrækninger betyder, at jeg måske får overskud af ilt i blodet

Syge mennesker lægger mærke til deres vejrtrækning kommer ud af kontrol

At trække vejret, det gør vi da alle sammen – men gør vi det rigtigt?

Tænk lige et øjeblik over, hvordan du trækker vejret, når du sidder stille på en stol, når du støvsuger eller laver anden fysisk aktivitet. Har du åben eller lukket mund? Er du tør i munden, så er det nok fordi din mund står åben.

Hvad er det så for noget?

Det handler ganske enkelt om vejrtrækningsteknik, forståelse og træning fortæller KOLforeningen. Eksempler, der viser at man altså godt kan lære gamle hunde ny kunster:

Lise har på egen krop følt, hvad det vil sige at have flere kroniske lidelser som astma og KOL. De sidste mange år har hun ikke skullet tage medicin og kan nøjes med at træne Buteyko åndedrætsmetoden og bruge Frolov's åndedrætstræner for at holde de kroniske lidelser stangen.

84-årig KOLpatient gennem 17 år, Birgit lærte at bruge metoden og blev et andet menneske med; luft i lungerne, overskud i hverdagen, klar i hovedet. Det er let at lære og forstå, det er straks svære at huske at gøre det hele tiden. Men ved hjælp af tips og tricks fra pårørende, så går det fint.

Kan man måle effekten af at trække vejret rigtigt?

Ja, gennem læring af Buteyko's måde at trække vejret på og ved systematisk brug af Frolov åndedrætstræner vil der ske en forbedring i blodgennemstrømningen, optimering af udveksling af gasser, langtids tilpasning ved systematisk træning i tilfælde af alveolær iltmangel eller forhøjet kuldioxid niveau.

Alle KOLpatienter kender til pusteprøver, gangdistancemålinger, konditionstest og forskellige typer af medicin. Mange KOLpatienter kender desuden til de mest overbevisende parametre som: FEV1, RV, EVC, FEV/FVC, endtidal O2 og endtidal CO2.

Sidder du som KOLpatient med et spørgsmål som: "Er det blot en gimmic og noget nyt og smart?" Svaret er nej fordi:

Mere end 300 sundhedsfagfolk (hospitalslæger, privatpraktiserende læger, sygeplejersker, fysioterapeuter og andre sundhedsprofessionelle) har været involveret omkring Frolovs åndedrætstræner siden den blev patenteret i år 2000 og mere end 2½ million mennesker i Rusland har bekræftet, at de har forbedret deres helbred med hjælp fra Frolov.

Dr. Konstantin Buteyko, professor i fysiologi og videnskabsmand, grundlægger af Buteyko åndedrætsmetode hævdede, at årsagen til mange kroniske lidelser skulle findes i skjult kronisk hyperventilation. Overånding eller hyperventilation forskyder optagelsen af ilt i celler, organer og væv i den menneskelige krop.

Så man kan vel roligt sige, at der er belæg for, at det virker. Desuden har enkelte af KOLforeningens medlemmer prøvet metoden og det gør en verden til forskel for dem - at trække vejret rigtigt.

Hvorfor gør KOLforeningen det?

Bestyrelsen i KOLforeningen har et ønske om at hjælpe KOLpatienten i hverdagen og denne metode har vist sig yderst effektiv. KOLforeningen håber rigtig mange vil lægge vejen forbi, for at høre nærmere om åndedrætsteknikker og hvorfor det er så vigtigt at trække vejret rigtigt.

Samtidig vil det være muligt at tilmelde sig workshop, hvor man på små hold kan lære vejrtrækningen rigtigt og evt. købe den specielle åndedrætstræner. Medlemmer af KOLforeningen får disse ting til specialpris, men alle kan deltage og KOLforeningen er ikke økonomisk involveret i salg og markedsføring af produkterne.

KOLforeningen vil gerne starte op lokalt i Århus og har du overskud til at stå for arrangementer og i øvrigt være kontaktperson, så hører vi gerne fra dig.

På Gensyn - WWW.KOLFORENINGEN.DK

Tilmelding på telefon: 49 20 30 50 eller send en mail til: arr@kolforeningen.dk