



Seksualitet

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Planlegg aktiviteten:

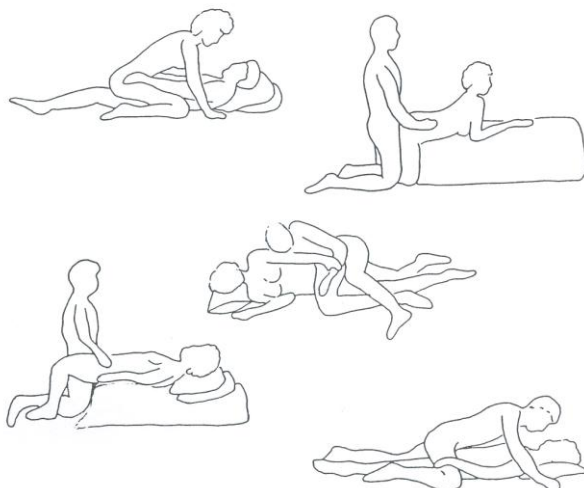
- Kommunikasjon med partner er "alfa omega".
- Legg kosestund til den tiden av døgnet du føler deg mest opplagt.
- Anfallsmedisin bør tas før kosestund.
- Ta vare på egen seksualitet.
- Tenkt kreativt – bruk fantasien (bruk dette aktivt).
- Unngå forhold som irriterer luftveiene i forkant (for eksempel dampen fra dusjen / badet).
- Gjennomfør slimmobilisering før kosestund.

Pusteteknikk:

- Dersom man bruker surstoff – bruk det som er indikert for anstrengelse.
- Bruk leppepust.

-
- Det finnes ulike utstyr / hjelpemidler som kan gjøre aktiviteten mindre fysisk krevende, samt ulike potensmidler. Kontakt lege for det som krever resept.
 - Det finnes også hensiktsmessige stillinger som gjør aktiviteten mindre fysisk krevende og hvor den som er frisk gjør det tyngste arbeidet. Eksempler er:

Kvinne med KOLS



Mann med KOLS

