

# Lungesygge synger sig til bedre livskvalitet



## LUNGEPATIENTER

I Horsens kan sangglade lungesygge forbedre deres vejrtrækning og livskvalitet med korsang. Koret er etableret i tæt samarbejde mellem Horsens Musikskole og Lungeforeningen.

Hver torsdag formiddag mødes et helt særligt kor på Horsens Musik og Balletskole. De synger sange fra højskolesangbogen og andre rytmiske sange primært på dansk. Alle 23 sangere går vældigt meget op i at gøre sig umage. De har nemlig meget på spil. Fælles for deltagerne er, at de er medlemmer af Lungeforeningen og alle ønsker at forbedre deres livskvalitet gennem sangen.

## Sang styrker vejrtrækningen

Når vejrtrækningen driller, har man måske ikke lyst til at bryde ud i sang. Men det er faktisk en god idé at finde sin indre sanglærke frem, hvis man lever med en lungesygdom som for eksempel KOL.

Sang er nemlig med til at træne og forbedre kontrollen over vejrtrækningen, og rigtig mange mennesker, der synger i lungekor rundt om i landet, kan skrive under på, at deres vejrtrækning bliver bedre af at synge. Desuden mangler mange lungesygge et

socialt netværk, og sang giver både samhørighed og livsmod. Deltagerne i koret behøver ikke at have en pæn stemme eller korerfaring – der er nemlig plads til alle i koret.

## Øgen livskvalitet

Lungekoret i Horsens er en stor succes og tiltrækker flere lungesygge, der ikke tidligere har sunget.

Deltagerne fortæller, at det gør en stor forskel, at de ikke blot synger for sjov - men at deres kunstneriske udfoldelse samtidig er med til at forbedre deres vejrtrækning og helbred.

Desuden er der opstået et givende socialt samvær i koret, hvor deltagerne bruger hinanden til at dele erfaringer og læsse af, når tingene bliver lidt svære.

**Vil du vide mere?**

**Kontakt:** Anne Bek

Horsens Musik- & Balletskole, viceleder  
anb@horsens.dk