

Nummer 03 | september 2016

Lungebnyt



Guide:
**Få hjælp til en
bedre hverdag**

Side 17

Telemedicin styrker Mettes hverdag

**Jeg er mere
tryk og har
bedre kontrol
over min
lungetygdom**

TEMA
Telemedicin

Kampagne:
**Pust liv i
din hverdag**

Side 18



Mere info om dine lunger
www.lunge.dk

Lungeforeningen



Lone Christiansen

**Bestyrelsesformand
Lone Christiansen**

Lungeforeningen

Kære medlem

Lungeforeningen har det seneste år været i en rivende udvikling og støtter i dag mange flere patienter med lungesygdomme og deres pårørende end tidligere. Derfor er jeg både glad og stolt over, at jeg i juni måned kunne overtage formandskabet for Lungeforeningen fra fhv. formand Johannes Flensted-Jensen.

Det glæder mig også, at jeg som ny formand for foreningen netop kan indlede dette nummer af Lungenyt med et spændende tema om telemedicin. I mit tidligere virke som sundhedspolitisk direktør i Danske Regioner har jeg bl.a. beskæftiget mig med sundhedspolitik og patientsikkerhed. Allerede i 2012 var Danske Regioner med til at sætte fart på de telemedicinske løsninger som et led i at udbygge samarbejdet mellem praktiserende læger, kommuner og hospitaler og forbedre kommunikationen ud til patienterne.

Inden for sundhedspolitik er der forskellige holdninger til og reel viden om telemedicin. Derfor er debatten om, hvordan telemedicin skal vurderes både sund og nødvendig af hensyn til samfundsøkonomien. I Lungeforeningen holder vi fast i at være patientens stemme i debatten, og vi kan bidrage til debatten med, at patienterne og deres pårørendes tilfredshed og tryk ved telemedicin er overvældende.

Arbejdet med telemedicin er en del af den nationale lungesatsning, som er aftalt mellem regeringen, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner. Lungesatsningen skal også styrke de praktiserende lægers mulighed for at opdage tilfælde af KOL hos deres patienter, og der skal laves en forløbsplan for mennesker med KOL. Der er altså fokus på at sikre en større sammenhæng i behandlingen, og det er glædeligt for hele lungesagen, at der nu sættes et klart fokus på effektiv behandling af lungesygdomme.

Imens er udrulningen af telemedicin i gang, og de faglige retningslinjer for telemedicin til borgere med KOL er på vej ud i alle fem regioner. Lungeforeningen er repræsenteret i 3 ud af 5 landsdelsprogrammer for udrulning af telemedicin, hvilket vi anser som meget væsentligt for at lykkes med de mål, der bliver fastsat i arbejdet. Når jeg lytter til de konkrete erfaringer fra sundhedspersonale rundt om i landet, og læser patientfortællingerne i dette nummer af Lungenyt, er jeg ikke i tvivl om, at telemedicin vil give patienter med kroniske lungesygdomme en ny form for støtte, sammenhæng i behandlingen og ikke mindst tryk. Det har været ønsket og efterspurgt længe!

Jeg glæder mig til at bidrage aktivt Lungeforeningens videre udvikling frem mod at opnå visionen om sunde lunger livet igennem. •



Nummer 03 | september 2016

Næste nummer udkommer i november 2016

Lungenyt er svanemærket. Det vil sige, at magasinet er trykt med miljøfarver og på miljørigtigt papir, der ikke indeholder sundhedsskadelige stoffer.



Lungeforeningen

Hovedkontor

Strandboulevarden 49, B-8
2100 København Ø
Tlf: 38 74 55 44
Tlf. tid: Man-tor 10-15, fredag 10-14
info@lunge.dk, www.lunge.dk
www.lunge.dk/snakomlunger
www.livilungerne.dk

Lungeforeningens
Kystsantorie i Hjerting
Sanatorievej 6, 6710 Esbjerg V
Forstander: Dorte Lismoes
Tlf.: 75 11 50 03 Fax: 75 11 79 03
kystsantoret@mail.tele.dk
www.lunge.dk/hjerting

Ferie-, kursus-, rekreationscenteret
Boserup Minde i Glamsbjerg
Old Gyde 74, 5620 Glamsbjerg
Tlf.: 64 72 13 57
Tlf. tid: Man-tor 9-15, fre 9-13

Redaktion

Birgitte Skøtt Lenstrup
(ansvarshavende)
Carsten G. Johansen

Design og produktion

Mediegruppen as

Tryk

Jørn Thomsen Elbo

Oplag

23.000

Annoncering

Mediegruppen as
Helle Hviid
helle@mediegruppen.net
Tlf. 76 70 64 32

Forsidefoto

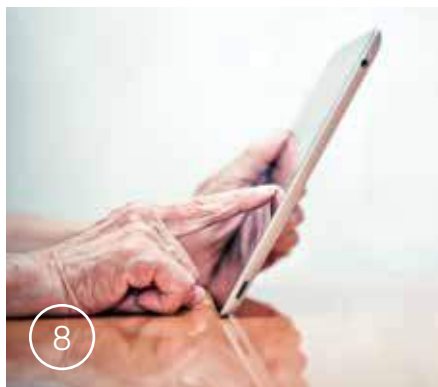
Mette Liisberg Andersen
Foto: Hyldager Fotografi

Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise materiale, der strider imod bladets linje.

Ideer og forslag til redaktionen kan sendes til info@lunge.dk

Lungeforeningen står ikke inde for kvalitet og troværdighed i annonceindhold og påtager sig ikke ansvar for annoncerede produkters og ydelsers kvalitet og virkning. Budskaber i annoncer i Lungenyt udtrykker ikke Lungeforeningens holdning eller anbefalinger.

Med forbehold for fejl og ændringer.



TEMA
Telemedicin

Online sundhed

Tema

- 4** Mette er ikke bange mere
- 8** Digital behandling giver Ole tryghed
- 10** Er træning mere effektivt hjemme i stuen?
- 13** Virtuel holdtræning forbedrede Lonnis fysik med 80 %
- 14** Telemedicin på vej ud til hele Danmark
- 16** TeleCare Nord gav tryghed og kontrol
- 17** Guide: Få hjælp til en bedre hverdag
- 24** Panelet – om telemedicin

- 18** Kampagne: Pust liv i din hverdag
- 20** Nyt fra Lungeforeningen
- 25** Bedre vejtrækning og mere livsmød
- 26** Lungernes verden
- 28** Brevkassen
- 30** Lokale lunger – arrangementer, netværk og aktiviteter for dig
- 34** Opslagstavlen
- 35** Rådgivning: Kontakt vores rådgivere



En mere tryk hverdag

Jørgen behøver ikke længere gå og holde øje med, om Mette bliver dårlig. Telemedicin har gjort parrets hverdag med Mettes KOL mere tryk og forudsigelig.



Det vigtigste er, at vi kan tilbyde telemedicin dér, hvor den gør mest gavn. Nu er vi startet hos mennesker med svær KOL.

Side 14



Mette er ikke bange mere

Tidligere fik Mette Liisberg ofte åndenødsanfald og måtte indlægges akut. Telemedicin har givet hende større tryghed i hjemmet; en bedre hverdag og en følelse af, at hjælpen altid er nær, når der er brug for den. Så der er ikke længere grund til at gå og være bange.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Lars H. Laursen

Mettes lungefunktion er målt til 17 %.

- Men det er faktisk hoften, der generer mig mest. Jeg kan ikke få en ny.

Lægerne siger, mine lunger er for svage til en operation, siger 69-årige Mette Liisberg Andersen.

Så Mette støtter sig til sin rollator hele tiden. Men på andre måder har hun det faktisk bedre, end hun har haft i mange år. Årsagen er hendes deltagelse i det telemedicinske projekt NetKOL.

- NetKOL er en fantastisk mulighed. Tidligere var jeg ofte indlagt tre-fire gange om året og på skadestuen lige så tit. De senere år har det været én til to gange, siger Mette.

De færre indlæggelser er endda kun det næstbedste. Den allervigtigste ændring i Mettes hverdag i de 2 1/2 år med NetKOL er, at hun er blevet meget mere tryk ved sin hverdag med svær KOL.

Via sin skærm og sin iltmåler kan Mette sende data om sin tilstand til lungeafdelingen på Herlev Sygehus. Det gør hun fast hver mandag morgen, samt hvis hun mærker en

forværring i sit helbred i løbet af ugen.

- Når jeg sender mine data ind om morgenen, ringer de tilbage fra KOL-teamet senere på formiddagen, hvis tallene er mere skæve, end de bryder sig om. De fleste gange kan der startes med en behandling på et tidligt stadium, og dermed undgår jeg en indlæggelse, fortæller Mette.

Så selvom hendes KOL er så svær, at hun har permanent ilt derhjemme i stuerne, er det altså hoften, der i dag føles som det værste handicap.

Mette kæmpede med sin KOL

For selvom Mette ligesom andre lungesygge har måttet gennem hårde og nedslående perioder, siden hun fik konstateret KOL i 1999 – allerede dengang med en lav lungefunktion på 35 % – er hun også typen, der ser problemerne i øjnene og tager kampen op med dem. Hun har siddet ude i forhaven og luget skvalderkål, mens slangen i næsen forbandt hende med iltapparatet ned i kælderens.

- Sådan ser jeg jo ud i dag. Jeg er altid forbundet med iltflasken, så det er der ingen grund til at skjule, slår hun fast.



NetKOL er en fantastisk mulighed. Tidligere var jeg indlagt tre-fire gange om året og på skadestuen lige så tit.



Mette kæmpede også med sygdommen, efter hun først fik den konstateret. Hun stoppede hurtigt med sit moderate forbrug af tobak, og hun arbejdede i endnu to år, før hun måtte give op. Dengang havde hun sammen med sin mand, Jørgen, en butik i Søborg tæt ved deres hjem. Mange, lange arbejdsdage hver uge. Men efter vinteren 2000/2001 var Mette nødt til at melde ud: Jeg klarer ikke sådan en vinter mere.

Så butikken blev solgt og Mette kom på pension. Det var bedre, men stadig ikke helt godt. Hun havde svært ved at undgå overanstrengelser, når hun gik alene derhjemme. Hun skulle liiige klare det ene. Og liiige klare

det andet. Og pludselig var kræfterne væk og åndenøden pressede sig på. Én gang faldt hun om i stuen og troede, at hun ikke ville komme op igen.

– Jeg sagde til Jørgen, at nu dør jeg. Jeg var ikke bange eller ked af det, men jeg vidste, det var ved at ske. Det næste, jeg husker, er at jeg lå i respirator på hospitalet, siger Mette.

Det er efterhånden 10 år siden, og Mette ved, hun var heldig med, at Jørgen var hjemme og kunne ringe 112 med det samme. Hun ved også godt, at det var en hjælp i hendes hverdag, da ægtemanden for fem år siden gik på efterløn og kunne være i nærheden hele dagen.



Ingen syge børnebørn, tak

Da Mette og Jørgen fik børnebørn, var de altid velkomne – selvom Mette ofte blev smittet med et eller andet, når de fire drenge var forbi. Somme tider fik hun også smitten fra sin mand, der arbejdede på en skole.

– Det er slut i dag. Hvis børnebørnene fejler noget – eller deres forældre – må de blive hjemme. Jeg ved godt, at den næste lungebetændelse kan blive den sidste, siger Mette.

Men ingenting har hjulpet mere end NetKOL.

Personlig kontakt via skærmen

Mette har tænkt over, hvad der kunne være negativt ved den telemedicinske løsning, hun har haft glæde af i de senere år. Men hun kan ikke komme i tanker om meget.

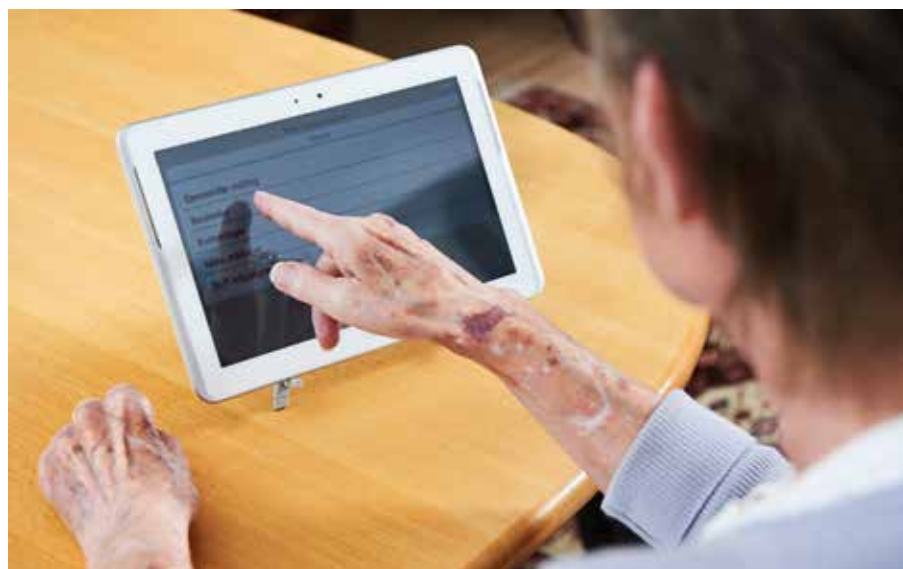
– Det er virkelig nemt at bruge, så det kan alle på min alder og yngre lære. Alle mennesker med KOL vil have glæde af systemet. Jeg er meget mere tryk. Jeg får meget hurtigere kontakt til de fagfolk, der kender til min sygdom, og jeg føler det som personlig kontakt, når jeg taler med iltsygeplejersken eller lungelægen i en videosamtale på skærmen.

– Når jeg tænker på, hvor meget NetKOL har gjort for min livskvalitet, har jeg svært ved at forstå kritikken af telemedicin og at sundhedssystemet ikke har mere travlt med at tilbyde telemedicin til mange flere mennesker, forklarer Mette Liisberg Andersen.

En anden ting, hun er glad for, handler ikke om hende selv. Det handler om hendes mand, der også er blevet lettet for et ansvar, han ikke altid var tryk ved.

– Jørgen behøver heller ikke gå og overvåge mig længere, som han gjorde tidligere. Det har jo også været rigtig hårdt for ham. Han har flere gange skullet samle mig op eller ringe til 112, når jeg blev dårlig, siger Mette. Jørgen nikker entusiastisk og bekræftende.

– Tidligere holdt jeg hele tiden øje med, om Mettes læber var ved at blive blå eller andre små tegn. Jeg var ikke sikker på, om hun selv kunne mærke, hvis der var en krise på vej. Men i dag taler vi hver morgen om, hvordan hun har det. Hvis hun synes, hun er sløj, sender hun en besked via NetKOL. Så kigger de på tallene og tager kontakt, hvis vi skal gøre noget, siger Jørgen Andersen.



Mette er tæt på 70 år og har aldrig interesseret sig for computere. Men hun havde ikke svært ved at lære at bruge telemedicin. "NetKOL fandt jeg hurtigt ud af. Det kan enhver lære, uanset deres alder," mener hun.



Lungeforeningen afprøver online kommunikation som fx webinarer og online rådgivning, som i fremtiden kan blive faste medlemstilbud på www.lunge.dk

Kilde: Fra ensomhed til livsmød gennem virtuelle fællesskaber, Slutrapport til VELUX Fonden



Født med små lunger

Mette Liisberg Andersen er født for tidligt og var meget lille ved fødslen – ikke mere end 1.000 gram. Hendes tvillingebror, der ellers var betydeligt større, døde kort efter fødslen. Og diakonisserne gav i første omgang ikke Mettes forældre de store forhåbninger om, at hun ville klare det.

Men allerede dengang var Mette en fighter. Hun klarede sig, ligesom hun stod igennem et barndomshjem, hvor begge forældre og alle deres venner røg. På den måde passer hendes profil med det, nye undersøgelser kalder "små lunger" – måske udviklede Mettes lunger sig aldrig til det, man normalt regner for 100 procent. På grund af den tidlige fødsel og opvækst i et rygerhjem. Og det har nok spillet ind i udvikling af hendes KOL.

Allerede da hun var i 30'erne havde Mette et par gange lungebetændelse. Det fortsatte, da hun var i 40'erne. Hun begyndte at få mistanke om, at noget var galt. Men hendes læge ville ikke undersøge hende. "Så længe du stadig ryger, kan jeg ikke gøre noget for dig," sagde han. Mette var forbi sin 51 års fødselsdag, før lægen lavede en lungefunktionsmåling på hende. Resultatet viste svær KOL og en lungefunktion på 35 %.

Pust liv i din hverdag-kampagnen, som Sundhedsstyrelsen sammen med Lungeforeningen lancerer nu i september, sætter fokus på at blive fundet i tide, fordi det kan gøre en stor forskel for udviklingen af KOL, at man kommer i gang med sin behandling tidligst muligt. I mange tilfælde kan det sætte en stopper for udviklingen af KOL i flere år.

I Mettes tilfælde kunne hun have haft stor gavn af at være blevet gjort opmærksom på sin KOL meget, meget tidligere.



Før i tiden var Mette allerede træt på forhånd – og helt udkørt bagefter – når hun skulle en tur til kontrol hos lægen. I dag er de fleste konsultationer erstattet af en videokonference med lægen eller sygeplejersken på NetKOL-tablet'en.

Når jeg tænker på, hvor meget NetKOL har gjort for min livskvalitet, har jeg svært ved at forstå kritikken af telemedicin.

Nemmere kontakt til lægen

Jørgen fortæller, at også konsultationerne med sundhedspersonale via NetKOL har gjort parrets hverdag nemmere. Med Mettes begrænsede lungefunktion er et besøg på ambulatoriet en stor anstrengelse – altså alene turen derhen og hjem igen. Den anstrengelse slipper hun for i dag, når lægen toner frem på skærmen.

– Nogle gange kunne jeg mærke det på Mette to dage i forvejen, at hun var nervøs for at skulle afsted. Hun var nervøs for, at anstrengelse skulle give hende åndenød og udløse en indlæggelse, siger Jørgen Andersen.

De færre besøg hos læger og specialister giver altså livskvalitet på flere måder: Mette sætter pris på at slippe for transporten til og fra kontrollerne, og samtidig har hun en følelse af, at hun faktisk er kommet tættere på lægerne i det daglige.

– Før i tiden ringede jeg ikke altid til lægen med det samme, når jeg følte mig sløj. Jeg ville ikke have, de skulle bruge tid på mig, hvis jeg ikke fejlede noget. Jeg orkede heller ikke turen derhen, og ”det blev nok

bedre i morgen”. Så jeg ventede. Flere gange ventede jeg lidt for længe, så jeg nåede at blive rigtigt syg og måtte indlægges, forklarer Mette.

I dag er de fleste konsultationer og indlæggelser erstattet af nogle tryk på skærmen af NetKOL-tablet'en. Hver 3. måned er der en video-samtale med iltsygeplejersken eller lægen, og der er lige kommet besked om en lignende aftale med diætisten, fordi vejledning om mad er rigtig vigtig for livskvaliteten, når man er lungepatient.

Så trods lungefunktion på 17 %, hjemme-ilt og slidgigt i hoften, så er Mette faktisk ret glad for sit liv. Hun nyder at kigge ud i den velplejede have, hvor Jørgen i disse tider er nødt til at tage slidet alene, og hun bruger flere timer hver dag på at strikke – den store hobby, som hendes sygdom heldigvis ikke hindrer.

– NetKOL har gjort min hverdag meget mere tryk. Det betyder meget, at jeg kan føle mig i sikre hænder og samtidig blive boende herhjemme, siger Mette Liisberg. •

! Hvad er NetKOL?

NetKOL er et telemedicinsk tilbud til borgere med KOL på lungeambulatoriet ved Hvidovre, Herlev eller Amager Hospital, som bor i en af de seks medvirkende kommuner (Ballerup, Brøndby, Gladsaxe, Hvidovre, København, Rødovre). Det er et projekt, hvor borgeren kan kommunikere med sundhedspersonalet, når der er et behov for at ungå fx unødige kontroller i ambulatoriet. Man kan ringe til sundhedspersonalet, og få videokontakt med hospitalet og den kommunale sygepleje. NetKOL er målrettet mod sårbare patienter med forværringer i deres lungesygdom og andre særlige problemstillinger såsom angst og udfordringer i relation behandling af andre kroniske sygdomme. NetKOL vurderes i øjeblikket i forhold til udrulning af telemedicin i Region Hovedstaden.



Læs mere på
www.lunge.dk/telemedicin

Digital behandling giver Ole tryghed



I tre år har Ole Stangegaard haft sin egen læge og sit eget apotek med sig over alt i form af det digitale sundhedssystem Epitalet. Men nu har Lyngby-Taarbæk Kommune besluttet, at systemet skal ophøre.

Af: Kristine Buske Nielsen Foto: iStock, privat

Når 82-årige Ole, der lider af KOL, føler sig utilpas, griber han straks sin tablet computer, puster i sit spirometer og måler sin temperatur samt iltindholdet i blodet. Tallene registreres automatisk i systemet, der fortæller, om Ole er i grøn, gul eller rød zone. Er han i rød zone bliver han inden for to minutter ringet op via en video-forbindelse af en sygeplejerske, der efter behov kontakter den vagthavende læge og melder tilbage, hvis Ole skal tage noget af den medicin, han har stående i en kasse derhjemme.

Det telemedicinske system hedder Epitalet, og Ole har benyttet sig af det siden 2013, hvor systemet blev indført i Lyngby-Taarbæk Kommune. De første to år havde kommunens borgere med KOL adgang til vagtcentralen over nettet døgnet rundt. Det har bl.a. betydet, at Ole tør komme mere ud at rejse. Han har brugt Epitalet på Kos, i London, på Kreta, i Rom og tilmed på sin sejlbåd.

– Lige meget hvor jeg rejser hen, har jeg udstyret med mig. På den måde har jeg min egen læge og mit eget apotek hos mig hele tiden, og det skaber en tryghed døgnet rundt, siger Ole.

Nødvendigt at sætte ind med det samme

I øjeblikket er systemet åbent i dagtimerne fra 8.00 til 14.30, men fra 2017 er det kommunens plan, at Epitalet skal lukke helt. Det bekymrer Ole, der kalder systemet for fremtidens medicin.

– Jeg ved jo aldrig, hvornår jeg f.eks. bliver syg med en lungebetændelse, og det kan hurtigt udvikle sig kritisk i løbet af et par timer. Derfor er det nødvendigt at sætte ind med behandling med det samme, siger Ole.

Ole arbejder nu sammen med en gruppe af Epitalet-brugere på at få kommunen til at ændre mening og lade Epitalet bestå. Han har bl.a. skrevet flere læserbreve til lokalaviserne, hvor han argumenterer for at løsningen skal blive permanent. •

 **Du kan læse hele historien på www.lunge.dk/telemedicin**



Kan alle finde ud af digitale værktøjer? Ja, hvis de er nemme at bruge. Og værktøjerne kan åbne for en fortrolig kontakt overraskende hurtigt.

Kilde: Fra ensomhed til livsmod gennem virtuelle fællesskaber, slutrapport til VELUX FONDEN

Er du ansvarlig for behandling af KOL-patienter?

Sidder du med ansvaret for behandling af KOL-patienter på hospitalet, ved kommunen eller som praktiserende læge?

Fra 2019 stiller Sundhedsministeriet krav om, at alle kommuner skal tilbyde KOL-borgere telemedicinsk behandling. Er du klar til det?

TREFOR Telecare har stor erfaring med at levere telemedicinsk udstyr til behandling af KOL-borgere i eget hjem.

Vi hjælper dig og dit team sikkert i gang.
Ring til TREFOR Telecare på 7021 6070.

Se mere på trefortelecare.dk

TREFOR
energi til livet



Et virtuelt træningshold kan bestå af mellem 4 og 8 mennesker ad gangen. Fysioterapeuten kan hele tiden følge dem på skærmen, mens hun opmuntrer og instruerer dem i at udføre øvelsene bedst muligt. Deltagerne kan også se og tale med hinanden.

Forskning: Er træning mere effektivt hjemme i stuen?

Virtuel holdtræning er en metode, som spås at få en stor betydning for lungepatienter – måske er den endda mere effektiv end træningshold, som mødes i virkeligheden.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Claus Peukert, Privat



Det er mere effektivt at træne sammen med andre, og det er allerbedst, når der også er en træner eller instruktør, som følger træningen og hjælper med at motivere. Det viser de fleste erfaringer med genoptræning i Danmark – også når det gælder mennesker med lungesygdom.

Og for nogle er træningen måske allerbedst, når deltagerne træner via en skærm hjemme i deres egen stue, fremfor at skulle

møde op flere gange ugentligt på det lokale hospital eller genoptræningscenter.

Sådan lyder i hvert fald den hypotese, som fysioterapeut Henrik Hansen er i gang med at afprøve i sit Ph.D.-projekt på Bispebjerg Hospital.

– Vores forskningsprojekt er afgrænset til patientgruppen med KOL i svær eller meget svær grad, der for nylig har oplevet en forringelse af deres funktionsniveau i hverdagen, uddyber Henrik Hansen.

Hans forskning handler om at samle systematiske resultater, som kan give de bedst mulige forudsætninger for at træffe beslutning om træningstilbud til borgere med KOL i fremtiden.

– Flere pilotprojekter viser, at virtuel holdtræning forbedrer deltagerne på de tre afgørende punkter: De får bedre funktionalitet, bedre livskvalitet og færre sygdomssymptomer, forklarer fysioterapeut Henrik Hansen.

– Vores forskningsprojekt skal undersøge, om virtuel holdtræning og undervisning kan være et alternativ til den lungerehabilitering, vi kender i Danmark; hvilken undervisning skal der til, og hvordan giver vi den bedste "coaching" undervejs i rehabiliteringsforløbet?

Dialog giver god rehabilitering

I forhold til andre, internationale undersøgelser om virtuel holdtræning omfatter ph.d.-projektet på Bispebjerg mere dialog med patienterne, der skal sikre, at de får det maksimale ud af deres anstrengelser, og at de

ikke falder fra. Den virtuelle holdtræning er tre gange om ugen og varer en time, som består af 60 % træning og 40 % samtale. Der er tilknyttet både en sygeplejerske og en fysioterapeut med mangeårig klinisk erfaring.

 **Vi giver ikke bare deltagerne besked om, hvad de skal gøre. Vi arbejder sammen med dem. Og der er plads til at lave ændringer og tiltag for den enkelte deltager.**

– Vi giver ikke bare deltagerne besked om, hvad de skal gøre. Vi arbejder sammen med dem. Og der er plads til at lave ændringer og tiltag for den enkelte deltager. Ellers ville det ikke give nogen mening rent klinisk, siger Henrik Hansen.

Find ro i din vejtrækning hos Lungeforeningen

I forbindelse med projektet Fra ensomhed til livsmod, som er støttet af VELUX FONDEN, har Lungeforeningen samarbejdet med psykolog og rådgiver i Lungeforeningen Ingeborg Farver-Vestergaard fra Aarhus Universitet. Det har givet en række lytteøvelser og instruktionsvideoer, som kan hjælpe dig med at finde ro i dig selv og din vejtrækning. Du kan også bruge Lungeforeningens videoer, hvor fysioterapeut Lotte Paarup fra åndedrættet.nu viser dig 7 gode åndedrætsøvelser.

 Find øvelserne på www.lunge.dk/hjaelp

Ekstra næring i en nem lille mundfuld

Arla Protino® er et friskt mejeriprodukt, der gør det let og lækkert at få ekstra næring i en nem lille mundfuld.

Få inspiration til lækre mellemmåltider med Arla Protino® på www.arla.dk/protino



Arla Protino® forhandles i supermarkeder over hele landet



Virtuel træning har den fordel, at borgerne ikke behøver at bruge kræfterne på transport til træningscentret. I stedet kan de koncentrere energien om de målrettede øvelser, der forklares af instruktøren på skærmen.

Ph.d.-projektet blev sat i gang i marts 2016. Hver deltager skal være med i 10 uger med træning tre gange hver uge. Der blev allerede i de første tre måneder indrulleret 38 deltagere ud af det samlede antal på 134, som er målsætningen frem til afslutningen i efteråret 2017. Efterhånden som data bliver analyseret – det sker løbende i de kommende år – vil resultaterne ikke kun komme de sværest ramte mennesker med KOL til gode. Mange andre vil også kunne få glæde af forskningsresultaterne.

– Virtuel holdtræning kan fungere på hvilken som helst platform. Det vil sige, at den også kan tilbydes på mobiltelefon eller tablet, og udbyderen behøver ikke kun være sundhedsvæsenet. Fx. kunne man i partnerskab med Lungeforeningen tilbyde fastholdende teletræning til de medlemmer, der ikke får tilbudt specialiseret rehabilitering i sygehuset, siger Henrik Hansen.

Henrik Hansen er sikker på, at virtuel holdtræning bliver en vigtig del af fremtidens behandlingstilbud til mennesker med KOL.

Se film om virtuel holdtræning

Forskningsprojektet er samarbejdsprojekt imellem Forskningsenheden for Kroniske Sygdomme på Bispebjerg Hospital og lungeambulatorierne og fysioterapierne på Amager, Hvidovre, Bispebjerg, Frederiksberg, Herlev, Gentofte, Frederikssund og Hillerød hospitaler i Region Hovedstaden.

Forskningsprojektet er støttet af Lungeforeningen, Trygfonden og Telemedicinsk Videncenter Region H.

Se filmen "Gruppetræning til KOL-patienter", hvor virtuel holdtræning demonstreres, og hvor Henrik Hansen fortæller mere:



www.lunge.dk/telemedicin



Lungeforeningen har gennemført forskellige tests med bl.a. gruppebaseret videorådgivning med gode erfaringer.

– I en test med virtuelle samtaler med hospitalspræst Tom Kjær fra Herlev Hospital åbnede deltagerne sig for hinanden og delte både hverdagsnære erfaringer og alvorlige, eksistentielle tanker, fortæller projektleder og antropolog i Lungeforeningen Marie Gade Husted.



Følg med i udviklingen af nye typer rådgivning på www.lunge.dk/rådgivning

Kilde: Fra ensomhed til livsmod gennem virtuelle fællesskaber, Slutrapport til VELUX Fonden

Hvor effektivt det er og på hvilke grupper, det er særligt gavnligt – ja, det er noget af det, hans ph.d. kan være med til at kortlægge.

– Selvom tilbagemeldingerne generelt er positive, så er der stadig borgere, som helt takker nej til at være med. Hvorfor gør de det? Det er vigtig viden, og vi vil gerne blive klogere på det område, siger Henrik Hansen.

Mere viden og bedre teknologi

Klogere bliver Henrik Hansen og hans kolleger hver eneste dag, når de har gennemført en virtuel holdtræning med gruppen af borgere med KOL. Og mens de opsamler deres resultater, bliver teknologien også hele tiden bedre. Bedre teknologi kan også komme lungepatienter til gode i fremtiden.

– Vi er forhåbentlig tættere på at kunne sige noget om, hvilken type rehabilitering, der har positiv effekt hos mennesker med KOL – og om virtuel holdtræning kan være et ekstra tilbud eller det endda er et bedre tilbud til nogle patientgrupper. Den viden ser vi frem til at dele med omverdenen, siger Henrik Hansen. •

Virtuel holdtræning forbedrede Lonnis fysik med 80 %

Lonni Sambleben lever med KOL, og efter en kraftig lungebetændelse takkede hun ja til genoptræning i sit hjem, hvor hun via en skærm havde forbindelse til sygehuset og fik instrukser fra en fysioterapeut.

Af: Sanne Berglund Thor Foto: Lungeforeningen



Lonni forbedrede sig 80 % på otte uger, da hun efter en hård lungebetændelse deltog i virtuel holdtræning via en skærm hjemme i stuen.

65

-årige Lonni Sambleben har haft KOL siden år 2000 og har i dag en lungekapacitet på 23%. Sidste

vinter fik hun en kraftig lungebetændelse og var indlagt. Da hun blev udskrevet, kunne hun ikke gå på benene og blev hjulpet til sit hjem på første sal med iltflaske og iltmaske inden for rækkevidde.

Fysioterapeuten fra Bispebjerg hospital inviterede Lonni til at deltage i virtuel holdtræning i sit hjem tre dage om ugen i otte uger. Hun fik installeret en skærm med forbindelse til fysioterapeuten. Alle de otte deltagende borgere med KOL kan se og høre både hinanden og fysioterapeuten på skærmen. I stedet for at bruge den begrænsede energi på transport, bruger de energien på træning.

- Det er en fordel at træne hjemme og dejligt at være sammen socialt. Jeg har før gået på et genoptræningshold på hospitalet. Men folk droppede ud. Det her er fantastisk og næsten altid med fuldt hus. Vi får vejledning over skærmen, og der sker noget, når folk holder øje med en, fortæller Lonni Sambleben.

Stor trykthed og markant forbedring

- En af dagene forklarede jeg sygeplejersken over skærmen, at jeg havde det skidt. Hun hjalp mig til at få medicin mod lungebetændelsen med det samme, så jeg alligevel kunne være med til træningen. Det var så tilfredsstillende bagefter at sige: Du klarede det.

Lonni Sambleben forbedrede sig 80 % på otte uger og var den på holdet, der forbedrede sig mest. Hun kan i dag løfte dobbelt så meget som ved begyndelsen og gå næsten dobbelt så hurtigt. En stor sejr.

- Jeg har det meget bedre, siden jeg begyndte træning, siger Lonni Sambleben.

Lige nu er hun ikke længere en del af det virtuelle træningshold. Hun har fået det så godt igen, at hun har valgt at slutte sig til et træningshold, der mødes ude "i virkeligheden".

Se filmen "Genoptræning til KOL-patienter", hvor Lonni Sambleben fortæller om sine oplevelser med virtuel holdtræning.



www.lunge.dk/telemedicin •



Træn med i Lungeforeningens netværk

Lungeforeningen har fysiske træningsnetværk i hele Danmark, hvor du mødes med andre, træner og hygger dig. Find et netværk i nærheden af dig på



www.lunge.dk/netværk



Videorådgivning og webinar

I foråret inviterede Lungeforeningen medlemmerne til at afprøve nye former for rådgivning. I denne virtuelle løsning kunne man logge sig på sin computer, smartphone eller tablet hjemmefra og få rådgivning. Man kunne også teste virtuel rådgivning via såkaldte "webinarer" gennemført af rådgiver og diætist Sabrina Vind Guldborg under den faste overskrift "Hverdagens rutiner" om god mad til lungepatienter. Med tiden vil disse nye typer for virtuel rådgivning tilbydes på www.lunge.dk

Kilde: Fra ensomhed til livsmod gennem virtuelle fællesskaber, slutrapport til VELUX FONDEN



Telemedicin på vej ud til hele Danmark



Koncerndirektør i Region Midtjylland, Christian Boel, er formand for en styregruppe, som følger udrulning af telemedicin i Danmark.

Lungeforeningens rolle

Lungeforeningen har involveret sig i og påvirket det telemedicinske område tæt de sidste fem år ud fra medlemmernes positive feedback om, at telemedicin giver tryghed og følelsen af, at sundhedsvæsenet tager ansvar for dem.

Lungeforeningens eget projekt Fra ensomhed til livsmød gennem virtuelle fællesskaber, som er støttet af VELUX FONDEN, har været optimalt timet med udviklingen af telemedicinske løsninger til mennesker med KOL. Projektet spiller nemlig en vigtig rolle i forhold til at sætte fokus på virtuelle løsninger i hverdagslivet – som et supplement til de telemedicinske løsninger.



Læs mere på
www.lunge.dk/hjælp

Mennesker med en lungesygdom står forrest i køen, når Danmarks største telemedicinske tilbud nogensinde til næste år ruller ud over hele landet.

Af: Carsten G. Johansen

Der behøver ikke være medicin involveret, og det har heller ikke noget at gøre med en gammeldags telefon.

Men resultaterne med telemedicin er gode; ikke mindst for mennesker med en lungesygdom.

Derfor er telemedicin en vigtig del af regeringens lungesatsning, og der arbejdes i disse år på højtryk i alle landets regioner for at gøre klar til, at danskere i hele landet kan tilbydes telemedicin. De første, som får tilbuddet, er en skarpt defineret gruppe: Borgere med KOL i en svær grad.

Denne gruppe er blevet udpeget som særligt velegnet, når sundhedsvæsenet skal opbygge de telemedicinske løsninger og indsamle erfaring om, hvordan de får den største værdi for det enkelte menneske.

– Den vigtigste erfaring, vi har, når det handler om at bygge tilbuddet op, er TeleCare Nord-projektet i Nordjylland. Så det kigger vi naturligvis efter i vores forberedelser, forklarer Christian Boel, koncerndirektør i region Midtjylland, som er udpeget som formand for den "porteføljestyregruppe", der skal gøre telemedicinske løsninger klar til ca. 40.000 mennesker i hele Danmark, der har det til fælles, at de har KOL.

TeleCare Nord, som omtales på næste side, er det hidtil mest omfattende storskala-projekt med telemedicin i Danmark. Det omfattede 1.400 mennesker med KOL i region Nordjylland.

IT-systemer skal på plads

Styregruppen skal planlægge og følge op på, hvordan regioner, kommuner og praktiserende læger får tilbudt telemedicin til sine borgere med KOL. Styregruppen samler trådene for alle de lokale projekter, der skal spille sammen. Formand Christian Boel har det vigtige ansvar for at holde øje med udarbejdelsen af en IT-løsning, der gør telemedicin tilgængelig i hele landet.

Når der tidligere har været udfordringer med sundhedssystemernes IT-løsninger, har det ofte hængt sammen med, at hver region har udviklet sin egen, unikke løsning. Nogle gange har hvert hospital endda haft forskellige løsninger.



Resultater og succes for telemedicin skal måles på fire forskellige områder: På organisationen, på kvaliteten, på økonomien og på patienternes livskvalitet.

– Telemedicin i Danmark skal udbydes på én fælles telemedicinsk IT-infrastruktur for hele landet. Det er vi i gang med at udvikle, og det bliver forudsætningen for, at telemedicin på sigt kan komme ud i alle hjem, siger Christian Boel.

Modningen af den fælles IT-plattform er en forudsætning for at komme i gang. Der skal være bygget en vej, før du kan køre på den.

Men hvordan de telemedicinske løsninger skal bruges, hvem der skal have dem tilbudt og hvordan det skal vurderes, om de virker tilfredsstillende – alt det er endnu uklart.

Regionerne i de enkelte landsdele har i samarbejde med Digitaliseringsstyrelsen

forpligtet sig til at nå et antal milepæle i løbet af de kommende år. Hvornår er organisationen på plads, hvornår skal de lokale løsninger være klar til den første patient, hvem er den primære målgruppe, og hvornår kan alle i gruppen få gavn af telemedicin?

– Selve udformningen af det telemedicinske tilbud tilrettelægges lokalt. Det vil sige, at det bliver planlagt og drevet ude i landsdelsprogrammerne, hvor regioner, kommuner og praktiserende læger arbejder sammen. Her er der også deltagelse og samarbejde med Lungeforeningen. Landsdelene har fået deres planer klar i løbet af efteråret, forklarer Christian Boel.

Landsdelsprogrammerne skal bl.a. beskrive, hvilken del af sundhedssystemet, der har ansvaret for den enkelte borger eller patient: Er det egen læge, er det hjemmesygeplejersken eller i nogle tilfælde lungespecialisterne på det relevante sygehus? Det er naturligvis afgørende, at patienter aldrig "falder i et hul", så behandlingen går i stå.

Meldingerne fra landsdelene er, at selve fordelingen er forholdsvis nem at beskrive og få på plads. Men de nye arbejdsgange skaber behov for nye typer samarbejde mellem praktiserende læger, kommuner og sygehuse – en opgave som altid tager tid at føre ud i livet.

Sideløbende arbejdes der i Sundhedsstyrelsen på en "national sundhedsfaglig retningslinje for telemedicinsk behandling af borgere med KOL", som også er med til at sætte rammer for tilbuddene.

Succes måles på mere end økonomi

Den telemedicinske udrulning forventes at nå ud til de første borgere med KOL i løbet af 2017, og når vi er fremme ved slutningen af 2019, skal 95 % af de relevante borgere være inkluderet i programmet. I de målsætninger, der er meldt ud fra Sundhedsministeriet, er den relevante gruppe ca. 40.000 mennesker med KOL.

Christian Boel vil helst ikke lægge hovedet på blokken, når det kommer til et præcise antal. Dels fordi det er en lokal opgave i landsdelsprogrammerne, hvordan den relevante

Et banebrydende projekt

Telemedicin-projektet er et af de største og mest udfordrende i Danmarks historie; både når man har fokus på kravene til IT-løsninger, og når det gælder uddannelse og opgavefordeling til fagpersonale. Når det er ført ud i livet, vil det til gengæld åbne for en stor mængde forbedringer og nye tilbud i sundhedssystemet.

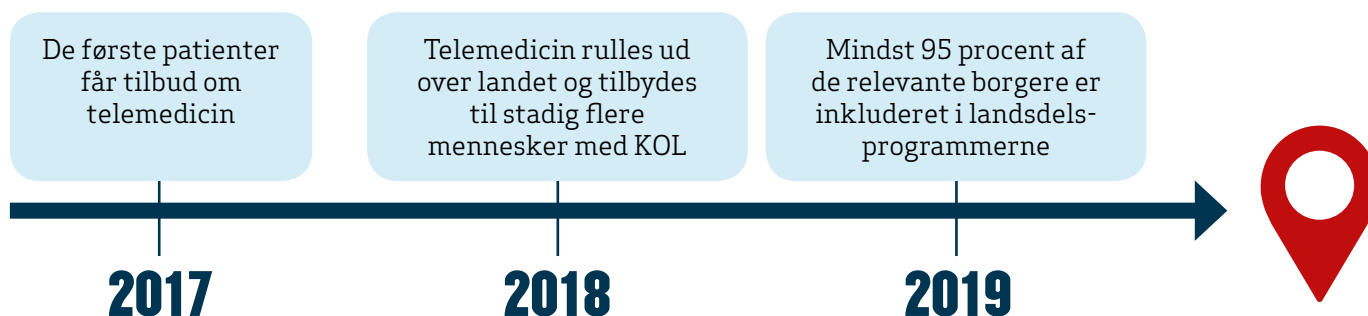
gruppe bliver henvist til telemedicin. Og dels fordi projektet først og fremmest skal dokumentere, at telemedicin har den ønskede virkning.

– Det vigtigste er, at vi kan tilbyde telemedicin dér, hvor den gør allermest gavn. Evalueringen af TeleCare Nord tydede fx på, at telemedicin havde en særlig god effekt for mennesker med KOL i svær grad. Så det kan vise sig at være vigtigere at nå én specifik gruppe, end det er at nå et præcist antal, siger styregruppeformanden.

Eksperter har været fremme med vidt forskellige vurderinger af, hvad telemedicin kan gøre for patienterne og for sundhedssystemet generelt. Vel at mærke eksperter med hvert deres speciale inden for sundhed og økonomi. Derfor er det afgørende, at Danmarks største telemedicinske tilbud nogen sinde besvarer spørgsmål inden for alle områder, hvor der er fremsat kritik og forventninger.

– Det er vigtigt at understrege, at resultater og succes for telemedicin skal måles på fire forskellige områder: På organisationen, på kvaliteten, på økonomien og på patienternes livskvalitet, siger Christian Boel.

– En af vores fornemste opgaver er at skabe de forudsætninger for at evaluere de telemedicinske tilbud på alle fire områder. ►



Med positive resultater i evalueringen, er der grund til at forvente, at telemedicin i fremtiden kan komme endnu flere til gavn – både mennesker med lungesygdom og med andre sygdomme.

En stor opgave følger planen

Og det tekniske er ved at være på plads, lover Christian Boel.

– På nuværende tidspunkt er der kommet god fremdrift i projektaktiviteterne. IT-løsingerne ser ud til at komme på plads, og landsdelene er i gang med at udarbejde deres tidsplaner, så telemedicin kan integreres i deres sundhedsaftaler, siger Christian Boel.

Han lægger ikke skjul på, at det efterlader et vigtigt stykke arbejde i resten af 2016 for at få de bedst mulige aftaler på plads.

– Det er en stor opgave at involvere både fagfolk og patienter, men alle involverede skal have et skulderklap, fordi de ser, at der ligger en fordel for dem i telemedicin. Det betyder, at alle tager ansvar for at få telemedicin til at lykkes og for at engagere sig i de tilbud, vi nu i første omgang skal have ud til flest muligt mennesker med KOL, siger Christian Boel. •

De overordnede strategiske målsætninger

– for udbredelsen af telemedicin:

- Borgere med KOL, som får telemedicinsk behandling, skal opleve et fald i indlæggelser og besøg i ambulatorier
- Borgere med KOL, som får telemedicinsk behandling, skal opleve øget tryghed og kontrol over egen sygdom samt øget kvalitet og fleksibilitet i behandlingen.
- Det skal være nemt for både borgere med KOL og de relevante medarbejdere at anvende de telemedicinske løsninger.

Kilde: Digitaliseringsstyrelsen



Læs mere på
www.digst.dk/digital-velfaerd

TeleCare Nord gav tryghed og kontrol

Af: Carsten G. Johansen

I perioden 2011-2015 var Nordjylland stedet, hvor man testede telemedicin i stor skala for første gang i Danmark. 1.400 mennesker med KOL var involveret i "storskala-projektet", der skulle give erfaring til at udbrede telemedicin til endnu større grupper af kroniske patienter i Danmark.

Der var en række forventninger til, hvilke mål TeleCare Nord ville nå. Nogle blev nået bedre end andre.

Mest tilfredsstillende var deltageres modtagelse af udstyret. Hele 88 % meldte tilbage, at de syntes, det nyudviklede udstyr var brugervenligt.

Tæt på to tredjedele – 61 % – rapporterede, at de havde fået bedre kontrol over deres KOL, og 71 % – næsten tre fjerdedele – havde oplevet en større tryghed i deres hverdag.

Evalueringsrapporten fremhæver også, at sundhedspersonalet havde udvist et beundringsværdigt engagement og en stor forståelse for projektet, som havde en meget positiv påvirkning på forløbet.

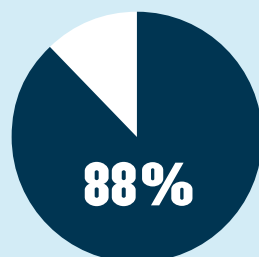
I forhold til en del af deltagerne kunne der også konstateres en markant økono-

misk besparelse. Det gjaldt primært mennesker med KOL i svær grad, som i gennemsnit stod for en årlig besparelse på 7.000 kroner. Besparelsen kom til udtryk i færre indlæggelser og færre behov for kommunale serviceydelser som fx hjemmesygeplejerske, og den markerer dermed også en klart forbedret livskvalitet for denne gruppe.

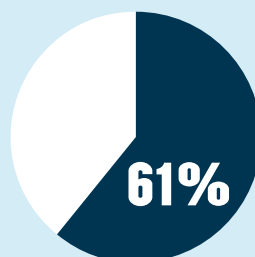
Nogle af resultaterne fra TeleCare Nord – bl.a. de analyserede tal på indlæggelser og gen-indlæggelser – er endnu ikke kendt, fordi forskningsrapporterne mangler at blive offentliggjort i internationale tidsskrifter. Der er positive forventninger til resultaterne i flere af disse rapporter. Men vi må desværre afvente artiklernes publikation, før vi får et indblik i deres resultater.

En af de allerstørste udfordringer i arbejdet med TeleCare Nord var i øvrigt samkørsel mellem IT-systemer, så alle faggrupper kan se alle relevante oplysninger om en borger med KOL, når der var behov. Disse udfordringer kan forventes løst, når Digitaliseringsstyrelsen i den kommende tid får en ny, landsdækkende IT-plattform på plads. •

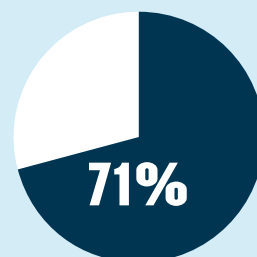
Deltageres modtagelse af TeleCare Nord



88 % syntes systemet er brugervenligt



61 % fik bedre kontrol over deres sygdom



71 % følte sig tryggere i hverdagen



Kilde: TeleCare Nord – afslutningsrapport
Læs mere på www.rn.dk – skriv TeleCareNord i søgefeltet

Få hjælp til en bedre hverdag

Lungeforeningen online

Få øvelser til ro og bedre vejtrækning på lunge.dk

Vejtrækningsøvelser:

Se videoer med de 7 bedste og lær at lave dem.



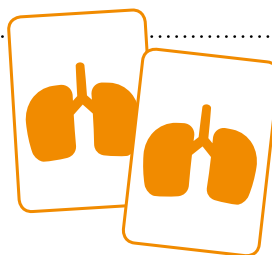
Find ro i dig selv og din vejtrækning med:

- 3 lytteøvelser "Basis"
- 3 lytteøvelser "De korte"
- 3 videoøvelser "Træn din opmærksomhed"

Besøg online mødestedet for lungepatienter, pårørende og andre: SNAK OM LUNGER

www.lunge.dk/snakomlunger

Få mere luft på lunge.dk

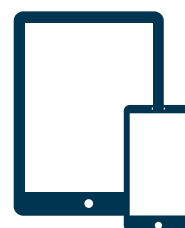


Redskaber: Åndenødskort

- 1 Kan du hjælpe mig?
- 2 Min tjekliste ved åndenød

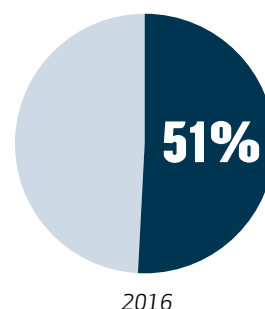
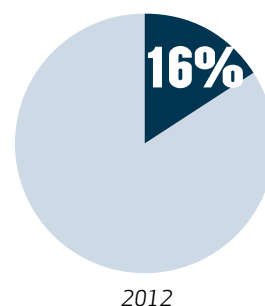
3 gode guides

- 1 Guide til en god morgen
- 2 Sådan kan du svare, når andre spørger til din sygdom
- 3 På besøg med åndenød



Medievaner

Flere og flere besøger lunge.dk fra mobiltelefoner og tablets:



Kilde: Lungeforeningen



Find det hele og mere til på www.lunge.dk/hjælp



Følg os på Facebook

Alle redskaber er udviklet i forbindelse med projektet Fra ensomhed til livsmod, støttet af VELUX FONDEN.

Kampagne: Pust liv i din hverdag



Hold øje i dit lokalområde med den landsdækkende Pust liv i din hverdag kampagne, som Sundhedsstyrelsen gennemfører i samarbejde med Lungeforeningen i september måned.

Af: Carsten G. Johansen

Har du åndenød? Eller går du og hoster? Så få et lungetjek hos din egen læge og tag de første skridt på vejen mod en bedre hverdag.

Fra 19. september 2016 og to uger frem sætter Sundhedsstyrelsen og Lungeforeningen fokus på lungesymptomer som fx hoste og åndenød. Hvis du i to måneder eller mere har haft ét af symptomerne, kan det være et tegn på, at du har KOL. Jo tidligere du finder ud af om du har KOL – jo mere kan der gøres.

En lungefunktionsmåling hos lægen tager 10 minutter, den gør ikke ondt, og du får et svar med det samme. 320.000 danskere lever med den kroniske lungesygdom KOL, men halvdelen af dem ved det ikke. Er du én af dem, kan du starte din behandling med det samme.

Når du er i behandling, har du udsigt til flere gode og aktive leveår. Sammen med din ægtefælle, dine venner, dine børn og børnebørn. •



En lungefunktionsmåling hos lægen kan afsløre KOL, så behandling kan sættes i gang, før lungerne tager yderligere skade.

Læs om informationskampagnen på www.pustliv.dk og følg med på Lungeforeningens facebook-side fra 19. september. Lungeforeningens lokalafdelinger og netværk bakker op med aktiviteter i kampagneugerne.

Weekend i Malmø

3 dage på 4-stjernet hotel i Sverige

Clarion Collection Hotel Temperance ★★★★★
Malmø er tæt på og fuld af overraskelser. Og på det flotte, 4-stjernede hotel bor I midt i centrum omgivet af seværdigheder. Her er få skridt til Gamla Stans hyggelige kvarterer, torve og små sidegader, der er særdeles butik- og restaurant-tætte. Efter lørdagens gode middag med udsigt over byens kanaler på Restaurant Skeppsbron 2 kan det anbefales at tage en promenadetur i parkerne omkring renæssanceløttet, hvor også det flotte Casino Cosmopol ligger. Beliggenheden ved Øresund sætter desuden sit eget charmerende præg på storbystemningen. Når solen skinner, er der kun en spadseretur til Malmøs nye vartegn, det 190 meter høje tårn Turning Torso.

Ankomst

Fredage frem til 20.1.2017.



Pr. person i dobbeltværelse

1.149,-

Pris uden rejsekode kr. 1.299,-

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 2 x eftermiddagskaffe med kage
- 1 x 3-retters middag på Restaurant Skeppsbron 2
- 1 x enkel aftenbuffet
- Fri Wi-Fi

Opholdet inkluderer kun slutrengøring.

Forkælelsesferie i Harzen

6 dage på 4-stjernet hotel i Braunlage, Midttskland

Maritim Berghotel Braunlage ★★★★★

Braunlage i Oberharzen er indbegrebet af Harzenromantik med sine originale gamle træhuse, floden der bruser gennem byen og en natur, hvor skovene og bjergene gemmer på borge fyldt med middelaldermystik og ridderromantik. Det 4-stjernede hotel ligger hævet over byen med udsigt til det hele og med optimale rammer for en rigtig forkælelsesferie. Her er et væld af faciliteter til fri afbenyttelse. Opholdet inkluderer et frivilligt aktivitetsprogram, hvor man for eksempel kan starte dagen med vandgymnastik i den store wellnessafdeling. Herefter kan man med god samvittighed kaste sig over hotellets lækre morgenbuffet som også inkluderer et glas sekt.

Ankomst

Valgfri frem til 15.12.2016.

Pr. person i dobbeltværelse

2.549,-

Pris uden rejsekode kr. 2.849,-

- 5 overnatninger
- 5 x champagnebrunch
- 5 x 3-retters middag/buffet
- Stort aktivitetsprogram
- Entre til fitness, pool og sauna
- Udlån af badekåbe og badesko
- 10 % rabat på wellness
- 10 % rabat på Harzer Schmalspurbahnen

Kurafgift maks. EUR 2,20 pr. person pr. døgn.



3 overnatninger 1.649,-
7 overnatninger 3.549,-

Børnerabat

1 barn 0-6 år gratis.
1 barn 7-12 år ½ pris.
Maks. 2 opredninger i alt!

Den nordtyske Vadehavskyst

4 dage på 3-stjernet hotel i Schleswig-Holstein, Nordtyskland

Hotel Arlau-Schleuse ★★★

Området langs Vadehavskysten fra Ejderen op til den danske grænse kaldes for Nordfriesland. Landskabet her præges af marsk, afvandede enge og diger, hvor fårene græsser, og fuglene leger i vinden. Lige ud til det yderste dige ligger det charmerende Hotel Arlau-Schleuse med et væld af naturoplevelser lige uden for døren. De små veje og cykelruter indbyder til at gå på opdagelse i dette helt særlige landskab. Oplev for eksempel stærenes samling ved vadehavet, også kaldet Sort Sol, som finder sted både forår og efterår. Her finder I også mange andre spændende udflugtsmuligheder.

Ankomst

Valgfri i perioden 1.10.-20.12.2016.



Pr. person i dobbeltværelse

1.199,-

Pris uden rejsekode kr. 1.349,-

Pristillæg fra 1.9.: 50,-

- 3 overnatninger
- 3 x morgenbuffet
- 3 x 3-retters middag
- 1 entre til søfartsmuseet i Husum
- 1 flaske vin eller sekt 0,2 l ved ankomst
- Fra 1.11. erstattes en middag af en 5-retters middag

2 overnatninger 899,-
4 overnatninger 1.599,-

Børnerabat

1 barn 0-5 år gratis.
1 barn 6-14 år ½ pris.

Ferie ved den jyske vestkyst

3 dage på 3-stjernet hotel i Vemb

Hotel Nørre Vosborg ★★★

I landskabet bag Nissum Fjord, der skærmer fastlandet fra Vesterhavets buldrende kræfter, hersker en dvælende ro, som danner ramme om et lille område på det danske landkort, der virker så uberørt og rent. Grunden hertil findes dog også i den lille perle Nørre Vosborg – en ægte dansk herregårdsidyl. Her lever 700 års historie, gamle sagn og alle spøgelseshistorier i de hvidkalkede vægge i flotte naturrammer, der er lige betagende hele året rundt. En stemning, der kan og skal mærkes. Selv om det oftest er de gode muligheder for afslapning og fordybelse, der trækker gæster herud, byder området også på interessante seværdigheder.



Pr. person i dobbeltværelse

1.149,-

Pris uden rejsekode kr. 1.299,-

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 1 x eftermiddagskaffe med kage
- 1 x 3-retters middag

Ankomst

Mandag til fredag frem til 16.12.2016.

3 overnatninger 1.449,-

Børnerabat

1 barn 0-5 år gratis.
2 børn 6-14 år ½ pris.

Åbent hverdage kl. 8-17.

Ekspeditionsgebyr kr. 99,-. Afbestillingsforsikring kan tilkøbes. Forbehold for tryk- og prisfejl samt udsolgt. Børnerabat ved 2 voksne.

Bestil på tlf. 70 20 34 48 eller www.happydays.nu

Teknisk arrangerer:

Happydays

Husk
rejsekoden:
LUNGENYT

En stærk stemme på Folkemødet

Det årlige Folkemøde på Bornholm er et godt forum for sundhedsdebatter, og Lungeforeningen havde denne sommer travlt med at bidrage i såvel panel-diskussioner foran et stort og engageret publikum som i løbeture og fodbold-fitness under mere afslappede former i selskab med politikere og beslutningstagere.

20-årige, lungetransplanterede Nanna Kjær Markussen viste, at hun var klar til at give den gas sammen med bl.a. Lykke Friis, Hjerteforeningen og DBU, da de i fællesskab deltog i fodbold-fitness, arrangeret sammen med en forskergruppe under Københavns Universitet, Center for Holdspil og Sundhed. Og kommunikationschef Birgitte Skøtt Lenstrup trak sundhedsministeren

op i tempo i arrangementet "Løb med Løhde" på en 5 km lang, smuk rute langs klippekysten.

Direktør Anne Brandt bidrog som en stærk stemme for Lungeforeningen ved at sidde i panelet i bl.a. debatter om telemedicinske løsninger og om et værdigt liv indtil døden. Blandt andre paneldeltagere i de velbesøgte debatter var Etisk Råd, Dansk Sygeplejeråd og Lægeforeningen samt toppolitikere som Hovedstadens regionsrådsformand Sophie Hæstorp Andersen og formand for DF Kristian Thulesen Dahl.

Lungeforeningen siger tak til alle arrangører og deltagere for et vellykket Folkemøde 2016.



Sammen med bl.a. lungetransplanterede Nanna Kjær Markussen (øverst tv.) og forsknings-sygeplejerske Eva Brøndum fra Hvidovre Hospital (nederst th.) fik tidligere energiminister Lykke Friis (i midten) sved på panden i fodbold-fitness arrangeret af DBU sammen med forskere fra Københavns Universitet.



På apoteket kan børn med astma få instruktion i, hvordan de tager deres medicin korrekt og får mere luft til leg.

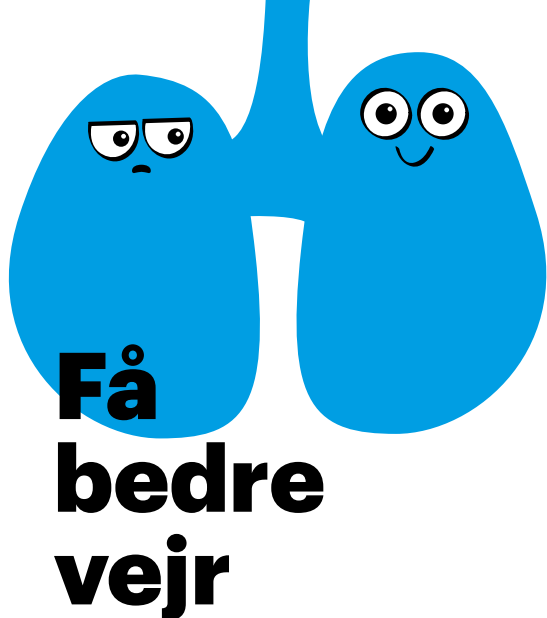
Børn fik mere luft til leg

I maj måned fik børn, som lider af astma, mere luft til deres leg. Sammen med apotekerne satte Lungeforeningen fokus på børn og astma i perioden 9.-14. maj 2016, hvor børnene og deres forældre kunne besøge deres apotek for at blive instrueret i, hvordan de tager deres medicin korrekt.

Ca. 10 % af børn i skolealderen rammes af astma, og det er blevet skønnet, at op imod halvdelen tager deres medicin forkert, så de ikke får optimal effekt af behandlingen. Dårligt behandlet astma kan skade lungerne på langt sigt og føre til KOL som voksen, men det kan også betyde, at barnet har svært ved at følge med i kammeraternes aktiviteter – at barnet mangler luft til leg og dermed til et normalt barneliv.

Apotekerforeningen opfordrede forældre til, at de jævnligt tager børnene med til kontrol på apoteket, hvor personalet kan instruere i at tage inhalationsmedicin korrekt. Forskellige typer medicin kan kræve forskellig inhalationsteknik.

Tilbuddet hedder Tjek på inhalationen og er en gratis service på apotekerne hele året rundt.



**Få
bedre
vejr**

Lungedag 2016 kan nå nye højder

I de senere år er den vokset næsten hvert år, så der er grund til at glæde sig, når Lungeforeningen 16. november markerer Lungedag 2016. Sidste år var der mere end 140 lungeevents over hele landet, og der blev foretaget mere end 5.000 lungefunktionsmålinger i indkøbs- eller sundhedscentre, på biblioteker eller hospitaler eller i det lokale apotek.

Formålet med Lungedagen er at udbrede kendskabet til symptomer på lungesygdomme og få flere danskere til at få målt deres lungefunktion.

Lungeforeningen hjælper gerne dig eller din lokalafdeling/netværk eller kommune med ideer til arrangementer på dagen. Få inspiration til aktiviteter i beskrivelsen af de foregående års arrangementer:



www.lunge.dk/lungedag eller skriv til os på info@lunge.dk

Goddag til en ny formand



Forhenværende sundhedspolitisk direktør i Danske Regioner/Amtsrådsforeningen, cand. soc. Lone Christiansen, har overtaget formandsposten i Lungeforeningen efter Johannes Flensted-Jensen, som var foreningens formand i 14 år. Lone Christiansen har gennem 20 år beskæftiget sig med sundhedspolitik og sundhedsvæsenets organisation, økonomi, kvalitet og patientsikkerhed. Hun er optaget af, hvordan et udbygget samarbejde mellem praktiserende læger, kommuner og hospitaler, kan gøre det lettere at leve med en kronisk lungesygdom.

Lone Christiansen blev valgt som formand på et bestyrelsesmøde efter Lungeforeningens generalforsamling 27. juni 2016. Læs Lone Christiansens leder på side 2 i dette blad.

FamilieCamp med mad og motion

FamilieCamp er et årligt tilbagevendende højdepunkt for børn, der lever med en lungesygdom – og for hele resten af deres familie, både mor, far og søskende.

I august blev dette års camp afholdt på fynske Stenstruplund Kursuscenter over fire solrige dage, hvor de unge deltagere havde masser af mulighed for leg og sjov i den dejlige natur. Imens fik deres forældre det fulde udbytte af at være i selskab med andre i samme situation, som de kunne dele deres erfaringer med.

Både voksne og børn fik desuden nye oplevelser til smagsløgene og til resten af kroppen. "Mad og Motion" var temaet for årets lungecamp.

Tak til alle familier for deres bidrag til at skabe en sjov og udbytterig camp.



Læs mere på www.lunge.dk/lungebarn

Musicalstjernen Shirley tog sig tid til at hilse på børnene, efter hun sammen med Ole Kibsgaard og ensemblet Musik-BeRiget havde givet en forrygende koncert på FamilieCamp.



Børnene spillede basketball sammen med unge playmakers fra gadeidrætsorganisationen GAME.



Støtte i hverdagen

Københavns Kommune og Lungeforeningen har samarbejdet om projektet "Sygdomshåndtering i hverdagen". I projektet har Lungeforeningen afdækket københavnske KOL-borgeres behov for et telemedicinsk tilbud, som vil kunne give dem nem adgang til viden, redskaber, rådgivning og fællesskaber i hverdagen.

Det har skabt et solidt grundlag for viden om sygdomsforløb og udvikling af telemedicinske indsatser til borgere med KOL.



Det har været utroligt spændende at samarbejde med Københavns Kommune om projektet, og vi synes at landets største kommune har været meget visionære i at tage udgangspunkt i borgernes behov ved udviklingen af deres tilbud, siger Lungeforeningens direktør Anne Brandt.

Konference: National lunge- satsning og mere lighed i sundheden

Den nationale lungesatsning har medført mere fokus på lungeområdet, og dermed har den styrket mulighederne for mere lighed i sundheden.

Sådan beskrives de overordnede emner, når Lungeforeningen afholder den årlige Nationale Lungekonference 2016 i Odense. Fra hele landet mødtes forskere, klinkere, sundhedsfaglige og kommunale medarbejdere, der arbejder med forebyggelse og behandling af lungesygdomme.

Konferencen er opdelt i to faglige spor: Et børne- og ungespor og et voksenspor. Begge spor med masser af ny viden om, hvordan den nationale lungesatsning kan skabe mere lungesundhed i hverdagen.

Gadeidrætsorganisationen GAME, som arbejder for varige sociale forandringer for børn og unge, er med på Lungekonferencen som en aktiv medspiller i udformningen af børnesporet. Sammen med Lungeforeningen motiverer GAME unge til et sundere liv uden røg. Voksensporet har bl.a. fokus på medicin-håndtering, sundhed på arbejdspladsen og telemedicin.



Læs mere på www.lunge.dk

Tjek på lungene i Matas

I samarbejde med Lungeforeningen tilbyder udvalgte Matas butikker over hele landet i oktober lungefunktionsmålinger.

Matas sætter med det gratis tilbud fokus på lungerne, fordi hundredetusindvis af danskere har lungesygdom uden at vide det. Antallet af voksne med astma er tredoblet over de seneste tredive år. I Danmark har 320.000 danskere KOL, men

halvdelen ved det ikke. Hvis lungesygdomme opdages i tide, kan symptomerne mindskes, og man kan leve et godt liv uden forværringer.



Besøg en Matas butik og få et lungetjek. Se hvor og hvornår på www.matas.dk/lunge



Den nationale Lungekonference er hvert år et tilløbsstykke for alle danske sundhedsprofessionelle, der arbejder for sundere lunger livet igennem. Her på Herlev Hospital i 2015.

Få råd og hjælp fra Lungeforeningen

Skriv eller ring til læge, sygeplejerske, fysioterapeut, ergoterapeut, psykolog, sexolog, diætist og socialrådgiver og få hjælp og viden.

Vi hjælper både børn, unge og voksne.

SKRIV
til rådgiverne på
lunge.dk/rådgivning

Spørg om:

Diagnose og behandling
Motion og træning
Livet med åndenød
Psykisk støtte, angst
og ensomhed
Sex og parforhold
KOL, astma og andre
lungesygdomme
Lunnesygdomme hos børn
og unge
Sociale og retslige forhold
Luft og miljø

.....
Ring direkte til Lunge-
foreningens rådgivere
på Lungelinjen. Læs mere på
www.lunge.dk/rådgivning



Køb
POWERbreathe
på lungetræning.dk
eller ring på
5475 7549

Announce

Træn dine lunger med POWERbreathe...

Har du KOL eller astma, vil daglig træning med POWERbreathe styrke din lungemuskulatur og forbedre din evne til at indtage medicin.

- Træn 2 x 30 indåndinger dagligt og styrk din lungemuskulatur mærkbart
- Opnå en forbedret vejtrækning allerede efter 14 dages brug

Læs hvordan Puck og Keld
bruger POWERbreathe i
deres hverdag på:

Lungetræning.dk



ResMed | Maribo

Panelet – om telemedicin



Foto: Novo Nordisk Fonden

Kritikeren

Jørgen Vestbo

Professor i lungemedicin ved Syddansk Universitet og præsident for det Europæiske Lungemedicinske Selskab, European Respiratory Society (ERS).



Fortaleren

Ejvind Frausing Hansen

Specialeansvarlig overlæge, Lungemedicinsk Sektion, Hvidovre Hospital

Telemedicin udråbes som løsning på nogle af sundhedsvæsenets udfordringer. Kan telemedicin bruges til behandling af lungepatienter?

Jørgen Vestbo:

Bruges, ja, alt kan "bruges". Men nytter det? Det er meget svært at svare på, da der ikke er bevis for, at det sparer så meget som én enkelt krone. Alligevel bruges der rigtigt mange penge på telemedicin – på trods af, at der er lange ventelister på ambulant KOL-behandling og ingen behandlingsgaranti. Dertil kommer, at KOL-patienter mange steder i Danmark indlægges uden sikkerhed for at blive set af en specialist i lungemedicin. Og samtidig er der stort set ingen palliative tilbud til terminale KOL-patienter. Og jeg kunne blive ved. Penge kan kun bruges én gang, og jeg synes, de kunne bruges MEGET bedre på andre ting end telemedicinske løsninger.

Ejvind Frausing Hansen:

Ja, jeg mener, at telemedicin er et kvalitetsløft i behandlingen af KOL-patienter. Det understøtter behandlingen på linje med et telefonopkald, som vi jo også sagtens kan kalde telemedicin. Vi har ikke bevis for, at det er bedre at ringe til patienten og meddele, at spytpøven indeholder bakterier, som skal behandles med antibiotika, frem for at patienten møder op hos lægen og får svaret. Men det giver god mening, at vi sparer patientens tid, og lægens, ved at bruge den tilgængelige teknologi, i dette tilfælde telefonen. Med telemedicin går vi skridtet videre og beder patienten om at indrapportere f. eks. lungefunktion, iltmætning og symptomer. Det giver patienterne en øget tryghed, blandt andet fordi behandlerne bliver mere tilgængelige, og vi kan se, at vi kan konvertere ambulante besøg til telemedicinske kontroller. Udfordringen er at finde de rigtige patienter og undgå at overkontrollere, men vi finder aldrig den rigtige model for telemedicinens anvendelse, hvis vi ikke arbejder seriøst med det i drift.

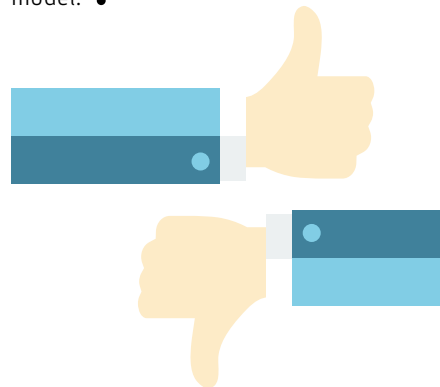
En udrulning af telemedicin til 40.000 KOL-patienter står for døren. Er det sådan, vi finder svaret på, om telemedicin virker?

Jørgen Vestbo:

Nej! Vi bruger bare penge på en "løsning" uden at være sikre på, hvad det er, vi vil med telemedicin, uden at have lavet en regulær medicinsk teknologivurdering, og uden at følge ordentligt op. Jeg efterlyser derfor først og fremmest bevis for, at telemedicin forebygger indlæggelser og genindlæggelser, som var det, man håbede fra start. Men jeg savner i den grad også bevis for det økonomisk fornuftige aspekt. Telemedicin koster penge, og efter min mening er det penge, vi kunne bruge meget bedre på ting, vi VED virker!

Ejvind Frausing Hansen:

Ja! I tv-serien Krøniken blev det sagt om fjernsynet, at det ingen fremtid havde. Det var sådan set rigtigt nok, fordi hvis ingen sender et signal, så er der heller ikke nogen fidus i at have en modtager. Det er lidt det samme med telemedicin. Forudsætningen for at det giver mening er, at der er patienter samt sundhedsprofessionelle på hospital, i praksis og i kommunen, som vil sende og modtage, og at vi sender noget andet end et prøvebillede. Så lad os anvende teknologien til gavn for patienterne – der er masser af muligheder, vi skal blot være fleksible i vores tilgang til det og ikke låse os fast på én bestemt model. •



Bedre vejtrækning og mere livsmod

Af: Carsten G. Johansen



Er du påvirket af åndenød, når du vågner, og har du svært ved at komme ud? Kan andre ikke helt forstå, hvordan det føles altid at have problemer med sin vejtrækning? Og har du selv svært ved at fortælle om det?

Det kan være svært at sætte ord på syge lunger, og man kan ende med at isolere sig og blive ensom, hvis man har begrænset mulighed for at holde sig aktiv.

Gennem to år har Lungeforeningen, med hjælp fra midler fra VELUX FONDEN, undersøgt hvordan nye, digitale muligheder kan styrke livskvaliteten for mennesker med en lungesygdom. Projektets målgrupper har været to-delt: Voksne og unge – alle med en svær lungesygdom og med ensomheden til fælles. Resultaterne og den nye viden, som kom ud af dette arbejde, er opsummeret i slutrapporten for projektet "Fra ensomhed til livsmod gennem virtuelle fællesskaber".

Projektet og slutrapporten, som citeres flere gange i dette blad, har bidraget til en stor mængde nye tiltag i Lungeforeningen, og har allerede ført til en række konkrete redskaber. Fx de nyttige åndenødskort (se nedenfor) og en række guides til en bedre hverdag (se side 17).

Projektet vil i de kommende år bidrage til at udvikle den støtte, vi i Lungeforeningen tilbyder vores medlemmer. Det mener vi vil bidrage til at supplere et presset sundhedsvæsen. •



At have fået åndenødsanfald, mens andre ser på, og ikke kunne udtrykke, hvad man har brug for. Det er en frustrerende oplevelse. Lungeforeningen har udviklet åndenødskort og guides, som kan downloades på www.lunge.dk/hjælp og kan forberede brugeren på situationer, der tærer på livsmodet.

Kilde: Fra ensomhed til livsmod gennem virtuelle fællesskaber, Slutrapport til VELUX FONDEN







Se, om du bruger
din inhalator
rigtigt på
www.medicin.dk

medicin.dk

Annonce



Team Rynkeby Skoleløbet har oplevet stigende interesse i de seneste år. Fra 2017 går alle indtægter fra løbet til Børnelungefondens arbejde for forskning, patientstøtte og information.

BØRN LØBER FOR BEDRE BØRNELUNGER

Børn med kritiske lungesygdomme får glæde af Team Rynkebys velgørenhedsarbejde i Danmark, når overskuddet fra Team Rynkeby Skoleløbet i 2017 går ubeskåret til Børnelungefonden.

Siden 2002 har Team Rynkeby trampet i pedalerne og samlet store sponsorbidrag ind til fordel for børn med kræft under det årlige cykelløb til Paris. Fra 2015 har Team Rynkeby Fonden også arrangeret Team Rynkeby Skoleløbet – et motions- og velgørenhedsløb for skoleelever, hvor indtægterne kommer fra mindre, lokale sponsorer. I 2015 gav deltagelse af 34.000 skolebørn et bidrag på 6,2 mio. kroner til Børnecancerfonden. I år var næsten tre gange så mange elever i løbeskoene og donationen blev 17,6 mio. kroner.

I 2017 forventer fonden bag de velgørende initiativer, at interessen for skoleløbet vil fortsætte og alle indtægter fra Team Rynkeby Skoleløbet 2017 er øremærket til Børnelungefonden.

- At Lungeforeningens børnelungefond nu modtager en så stor donation, er helt fantastisk. Det vil gøre en markant forskel for især forskningen i børnelungesygdomme, som i den grad mangler midler i dag, siger Lungeforeningens direktør Anne Brandt.

70 procent af midlerne fra Team Rynkeby skal gå til forskning i kritiske lungesygdomme blandt børn, mens øvrige penge går til aktiviteter for oplysning og information samt aktiviteter for lungesygge børn og deres forældre.

Team Rynkeby Skoleløbet afvikles fredag før påskeferien – i 2017 er datoen 7. april. Det er gratis for skoler at deltage.



Læs mere på
www.team-rynkeby.dk/skoleloebet



Organdonationsdag – om at tage stilling

Hospitaler, patientforeninger, frivillige og ildsjæle står klar til at tage dialogen om organdonation, når hele Danmark er med til Organdonationsdagen 8. oktober 2016.

Giv livet videre: Sammen med Oplysning om Organdonation, som er et befolkningsrettet initiativ, der hører under Dansk Center for Organdonation, bakker Lungeforeningen naturligvis op om organdonationsdagen for at få flere danskere til at tage stilling til organdonation.



Følg med på www.lunge.dk og på Lungeforeningens facebookside.

Opmærksomhed på Lungefibrose

Hvert år i uge 41 bliver der sat fokus på opsporingen af patienter med Idiopatisk Pulmonal Lungefibrose (IPF), når IPF World Week afholdes med events verden over.

IPF er en uhelbredelig og ofte aggressiv lungesygdom, og diagnosen stilles ca. 100 gange om året i Danmark. Ofte bliver sygdommen dog opdaget på et så sent tidspunkt, at det ikke er muligt at iværksætte en behandling, som kan bremse dens udvikling. Årsagen er, at symptomerne let forveksles med andre lungesygdomme som fx KOL og astma.

Meningen med uge 41 er, at flere – både læger og mulige patienter – bliver opmærksomme på risikoen for at være ramt af IPF.

Lungeforeningen støtter og hjælper patienter med IPF og deres pårørende. Læs mere om IPF og om andre typer af lungefibrose på www.lunge.dk og mere om IPF World Week www.ipfworld.org



Snart kan du bestille Lungeforeningens nye, opdaterede pjec om Lungefibrose på
www.lunge.dk/pjecer

Sundhedsstyrelsen foreslår et røgfrit Danmark

Hvis færre mennesker skal blive ramt og dø af rygerelaterede sygdomme i Danmark, så skal rygning bekæmpes med alle tænkelige midler. Det er konklusionen fra en ekspertgruppe nedsat af Sundhedsstyrelsen.

Styrelsen anbefaler blandt andet øgede tobaksafgifter, neutrale cigaretpakker og røgfri skoletid. Desuden bør der lægges en plan med målsætning om helt at udfase tobakken fra dansk detailhandel, hedder det i et oplæg, som er tiltænkt en rolle i Folketingets arbejde med Kræftplan IV i løbet af efteråret.

Ekspertgruppen foreslår også, at storrygere får økonomisk tilskud til rygestopmedicin og rygestop-remedier, hvis de følger et rådgivningsforløb. En række forsøg med at give rygere tilskud til rygestop har givet gode resultater.

Hvert år dør omkring 14.000 danskere af rygerelaterede sygdomme og flere børn begynder at ryge. Statens Institut for Folkesundheds skolebørnsundersøgelse viste for nylig, at 18 procent af de 15-årige ryger jævnligt. Lungeforeningens direktør Anne Brandt roser Sundhedsstyrelsens oplæg.

– Børn skal ikke ryge, og vi skal sætte alle sejl til for de tiltag, som har en dokumenteret effekt på tidlig rygestart. Vi skal også hjælpe den overvejende del af rygere, som ønsker at stoppe, med at komme fri af deres afhængighed. Derfor er Sundhedsstyrelsens oplæg både visionært og nødvendigt, siger hun.



Læs mere på www.lunge.dk/rygestop



Selvom de fleste unge siger nej tak til tobakken, er der stadig 18 procent af de 15-årige, der ryger. Sundhedsstyrelsen er klar til at tage drastiske midler i brug for at sikre, at børn og unge forbliver røgfri.



aktivmedkol

**TIL DIG, SOM ER
BERØRT AF KOL**

aktivmedkol.dk er en hjemmeside til dig, som lider af kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), til din familie, dine venner, kollegaer og bekendte, samt læger, sygeplejersker og andre behandlere.

Bliv aktiv med KOL

Vidste du, at et aktivt liv mindsker din åndenød og forbedrer dit liv med KOL?



På aktivmedkol.dk finder du blandt andet:

- Fakta om KOL og håndtering af symptomforværringer
- Oversigt over kost og ernæring til KOL-patienter
- Videoer med opvarmnings- og træningsøvelser
- Inspiration til at leve et bedre liv med KOL
- Hjælp til pårørende



Scan QR koden og se aktivmedkol.dk



Boehringer Ingelheim Danmark A/S ønsker at bidrage til et sundere liv for mennesker. Vi arbejder målrettet med at give god og grundig information til læger, patienter og pårørende, så patienterne i sidste ende kan få hjælp og lindring.

© 2016 Boehringer Ingelheim Danmark A/S • Strødamvej 52 • 2100 København Ø • 3915 8888
boehringer-ingelheim.dk • aktivmedkol.dk

Spørg os



Marie Lavesen

Sygeplejersken giver råd til dagligdagen med KOL og astma og generelle spørgsmål om behandling.



Helene Hvid-Jensen

Lægen svarer på spørgsmål om om udredning og behandling af lungesygdomme.

Vi har flere rådgivere! Skriv til Spørg os på lunge.dk/rådgivning

Spørg om motion og træning, mad, rygestop, sociale og retslige forhold, luft og miljø, livet med lungesygdom, KOL, astma, allergi og andre lungesygdomme.

Vores panel

Send spørgsmål til socialrådgiver, sygeplejerske, læge, fysioterapeut, ergoterapeut, diætist og psykolog.

SKRIV TIL OS
lunge.dk/raadgivning

Udenlandsrejse med nedsat lungefunktion

? Jeg har nedsat lungefunktion med ca. 50 %. Har I hos jer nogen udenlandsrejser, som tager hensyn til det? Det kunne være godt at komme væk i en periode.

! **Svar**
Jeg kender ikke til nogen udlandsrejser, hvor der tages hensyn til, at man har nedsat lungefunktion. Generelt kan man overveje krydstogter, hvor man transporteres til flere steder uden at skulle transportere bagagen og sig selv. Hvis du overvejer andre rejsemål, skal du tænke over følgende: Terræn, luftfugtighed og tilgængelighed i forhold til selve rejsemålet.

Det er godt nok ikke i udlandet, men jeg ved, der arrangeres eksempelvis højskoleophold for mennesker med lungeproblemer, og Lungeforeningen har ugekurser med fokus på det at leve med en lungesygdom. Se mere om disse tilbud på www.lunge.dk/boserupminde

Marie, sygeplejerske

Er der mon Legionella i min svømmehal?

? Jeg fik lungebetændelse efter en svømmehalstur sidste år. Jeg fik penicillin, men blev ved med at hoste, og der udviklede sig en ny lungebetændelse, hvor jeg igen fik antibiotika. Helt kort, så er jeg nu blevet behandlet for lungebetændelse 4 gange siden og er ved at blive syg igen. Det

er de samme to typer antibiotika, jeg bliver behandlet med skiftevis hver gang.

Inden første lungebetændelse var mit helbred fint. Jeg er 68 år og hverken ryger eller drikker og jeg spiser sundt. Jeg har svømmet 1.000 meter 1-2 gange om ugen i flere år og gjort morgengymnastik hver dag, samt gået rimeligt lange ture 3 gange dagligt med min hund.

Jeg kendte knapt nok min læge før og nu kan jeg ingenting på grund af lungebetændelserne og svømmer heller ikke mere. Jeg kan ikke argumentere med lægen, når han bare giver mig de samme piller igen, og jeg bare er så syg og træt. Pillerne virker, men kun så længe jeg tager dem. Når kuren er slut, bliver jeg syg igen.

Er der et sted, jeg kan se om "min" svømmehal har fået konstateret Legionella-bakterier i deres vand? Det kunne måske få lægen til at teste mig for Legionella. Da jeg sidste gang var ude at svømme, blev jeg overrasket af rigtig koldt og dårligt vejr på hjemturen. Så hvis jeg har inhaleret Legionella fra bruserne, så har de haft gode betingelser for at få fat, da jeg var meget kold og forkommen, da jeg nåede hjem.

! **Svar**
Du skriver, at den medicin du får, virker på dine symptomer, så længe du tager medicinen. Det tyder på, at medicinen virker på den infektion, du er ramt af. Nu ved jeg ikke, hvilken medicin din læge har givet dig, men jeg kunne forestille mig, at det er almindelig penicillin eller et penicillinlignende præparat. Hvis du er smittet med Legionella, virker penicillin ikke! Under alle omstændigheder, synes jeg, du bør undersøges nærmere, eftersom du har tilbagevendende lungebetændelser. Som minimum med et

**NY
RÅDGIVER**



Læge på Lungelinjen

Erik Munch er læge og har mange års erfaring med behandling af medicinske lungesygdomme. Du kan både tale med ham på Lungelinjen og sende spørgsmål til ham via brevkassen. Spørg Erik om udredning, behandling af KOL, astma, lungekræft og allergi.



Ring til ham torsdag mellem kl. 10 og 11 på tlf. 30 13 78 34 eller skriv til Erik via brevkassen på www.lunge.dk/rådgivning.



røntgenbillede af lungerne og en lungefunktionsundersøgelse. Begge dele kan din læge sætte i værk. Måske har du behov for en længere kur med et antibiotikum for at få slået infektionen helt i bund. Hvis problemet derudover fortsætter, bør du tale med din læge om en evt. henvisning til en lungemedicinsk specialafdeling for at blive yderligere undersøgt.

Til slut skal jeg nævne, at man i efterforløbet af en svær lungebetændelse godt kan have hoste og slim i flere måneder. Er slimet gult/grønt, er det dog tegn på, at der fortsat kan være en infektion på spil.

Helene, læge

Annonce

Har du KOL? Så er måltider og motion vigtigt

Gå på apoteket og få en snak om, hvordan du kan forbedre din KOL.



**FRESENIUS
KABI**
caring for life



Annonce

Livet er arveligt

Din arv kan hjælpe andre
med at trække vejret

**Bedre vejtrækning er den bedste gave,
du kan give den næste generation**

Du giver bedre liv til mange.
Du hjælper både børn og voksne.
Du støtter forskning, der redder liv.

Ring til Lungeforeningen på telefon
38 74 55 44 og få gratis og uforpligtende
rådgivning om at skrive testamente.

Læs mere på lunge.dk/arv



Lungeforeningen
Sundere lunger livet igennem

Lokale lunger

– arrangementer, netværk og aktiviteter for dig

I vores lokalafdelinger og netværk kommer du med i et stærkt sammenhold, hvor der er masser af spændende og lærerige aktiviteter. Vi deler vores erfaringer med hinanden, og faglige eksperter giver os information og inspiration til, hvordan vi bliver bedre til at leve i en hverdag påvirket af åndenød. Alle er velkomne – det gælder naturligvis også pårørende.

Du kan se alle
Lungeforeningens
aktiviteter på
www.lunge.dk/
arrangementer



Lokalafdelinger

REGION NORDJYLLAND

Himmerland Lokalafdeling
Stiftende generalforsamling
12. sep. 2016
Tlf. 21 15 20 84
Initiativtager: Louise Gorell
Machenhauer
E-mail: mackenhauer@yahoo.com

Thy-Mors Lokalafdeling
Lokalformand: Birthe Mark
Tlf. 23 41 19 61
E-mail: mark@altiboxmail.dk

REGION MIDTJYLLAND

Aarhus Lokalafdeling
Lokalformand: Margrethe Bogner
Tlf. 20 20 20 71
E-mail: margrethe@bogner.dk

Horsens Lokalafdeling
Lokalformand: Klaus Skjærlund
Tlf. 22 66 72 55
E-mail: kskjaerlund@hotmail.com

Viborg-Skive Lokalafdeling
Lokalformand:
Anne-Marie Thomsen
Tlf. 28 55 37 49 (bedst efter kl. 17)
E-mail: perito@fibermail.dk

REGION SYDDANMARK

Sønderjylland Lokalafdeling
Lokalformand: Klaus Jensen
Tlf. 20 31 90 53
E-mail: klausbjensen@gmail.com

REGION SJÆLLAND

Guldborgsund Lokalafdeling
Lokalformand: Lise Landgren
Tlf. 40 74 86 91
E-mail: liselandgren@mail.dk

Holbæk Lokalafdeling
Lokalformand: Svend Aage Heitmann
Tlf. 59 44 88 87
E-mail: heimadan@live.dk

Lolland-Falster Lokalafdeling
Lokalformand: Marie Christoffersen
Tlf. 54 92 46 91
E-mail: mormarie@post.tele.dk

Odsherred Lokalafdeling
Lokalformand: Finn Wulff
Tlf. 23 35 55 34
E-mail: finn@nyka.dk

Roskilde Lokalafdeling
Lokalformand: Ole Wayland Hansen
Tlf. 20 95 95 26
E-mail: olewayland@live.dk

Vordingborg Lokalafdeling
Lokalformand: Dorrit Helgesen
Tlf. 25 48 60 46
E-mail: dorrit@lite.dk

REGION HOVEDSTADEN

Egedal Lokalafdeling
Lokalformand Sven Bøgely
Mobil: 20 93 22 65
E-mail: Sven-otto@live.dk

Frederiksberg Lokalafdeling
Lokalformand: Alice Munk
Tlf. 20 66 63 96
E-mail: wonderland.alice@outlook.dk

Helsingør Lokalafdeling
Lokalformand: Tove Tafdrup
Tlf. 24 21 68 62
E-mail: tove.tafdrup@gmail.com

Herlev Lokalafdeling
Lokalformand: Knud Kluge
Tlf. 24 80 77 25
E-mail: knudkluge@hotmail.com

Høje-Taastrup Lokalafdeling
Lokalformand:
Emmy Lind Førster-Christensen
Tlf. 26 11 17 22
E-mail: deus@hotmail.dk

Lyngby-Taarbæk, Gentofte og Gladsaxe Lokalafdeling
Lokalformand: Anette Garsdal
Tlf. 20 63 86 49
E-mail: sgo-garsdal@hotmail.com

Rødovre Lokalafdeling
Lokalformand: Per Georgsen
Mobil: 51 48 53 11
E-mail: per.georgsen@youmail.dk

Vallensbæk-Ishøj Lokalafdeling
Lokalformand: Thomas Binder
Tlf. 51 31 14 91
E-mail: thomas@fambi.dk

LANDSDÆKKENDE

PCD-netværket
Glen Winzor
Tlf. 22 55 03 98
E-mail: glen_winzor@yahoo.com

Sarkoidosenetværket
Merete Mortensen
Tlf. 45 89 41 25 (efter kl. 16.00)
E-mail: hummr@mail.tele.dk

Netværket Lungebarn
Hanne Markussen
Tlf. 86 40 56 18/28 55 56 18
E-mail: markussen61@gmail.com

Nye Lunger – Netværk for ventelistepatienter, lunge-transplanterede og pårørende
Bo Boisen Pedersen
Tlf. 21 43 73 07
E-mail: bopedersen@mac.com

Netværk for sjældne lungesygdomme
Annette Stokholm
Tlf. 51 91 79 46
E-mail: abs2409@gmail.com

Lungeforeningens ferie-, kursus- og rekreationscenter "Boserup Minde"
Forstander Helge Petersen
Tlf. 64 72 13 57
E-mail: hep@lunge.dk

Med forbehold for ændringer. Vi arbejder løbende på at samle det bedste fra både det fhv. LungePatient.dk og det fhv. Danmarks Lungeforenings lokalafdelinger.



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Hovedstaden	Allerød Lungecafé	På opfordring gentager vi vores succes med stolezumba	Skovensvej 4 3540 Allerød	Tirsdag 20. september kl. 14.00-15.30	Det er gratis at deltage og tilmelding er ikke nødvendig. Tovholder Ingelise Biering på 21 68 07 41 eller 2biering@mail.dk
	Amager Netværks-gruppe	Oplæg om status på KOL-området v. KOL-sygeplejerske Eva Sønderberg Larsen	Sundhedshuset Amager Hans Bogbinder Allé nr. 7 2300 Amager	Onsdag 5. oktober kl. 13.00 til 15.00	Tilmeldingsfrist 28. september kontakt tovholder Henrik 40 2410 86 eller Peter 40 31 39 45
	Frederiksværk Lungecafé	Undervisning i åndedrættets funktion v. psykomotorisk terapeut Karin Wissing Becker	Skjoldborg, Valseværk-stræde 5, 3300 Frederiksværk	Torsdag 15. september kl. 14.00-16.00	Det er gratis at deltage og tilmelding er ikke nødvendig. Tovholder Ingelise Biering på 21 68 07 41 eller 2biering@mail.dk
	Helsingør Lokalfdeling	Nystartet lokalfdeling. Kom med til vores medlemsmøde	Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal 3000 Helsingør	Onsdag 21. september kl. 16.00-17.30	Lokalformand Tove Tafdrup på 24 21 68 62
	Høje Taastrup Lokalfdeling	Årets store fest med lidt mad til ganen og underholdning	Kultur Centret Poppel Alle 12 2630 Taastrup	Fredag 7. oktober kl. 17.30	Lokalformand Emmy Førster-Christensen på 26 11 17 22 eller deus@hotmail.dk
	Lyngby-Taarbæk lokalfdeling	Fællessang med saxofonisten Flemming Johansen. Derefter oplæg om lungetræning via Melodica (blæse-instrument med klaver-tangenter) v. lokalformanden Anette Garsdal	Træningscenter Møllebo, Krostuen Lyngby Hovedgade 1 A 2800 Lyngby	Fredag 23. september kl. 16.30 - 18.00	Tilmelding til Anette Garsdal tlf. 20 63 86 49 Det er gratis at deltage.
	Østerbro Netværks-gruppe	Oplæg om sund kost og proteiner til KOL-patienter v. diætist Sabrina Vind Rasmussen	Østerbro Sundhedshus Randersgade 60, 4. 2100 København Ø	Tirsdag 27. september kl. 13.00 -15.00	Tilmelding er ikke nødvendig. Tovholder Winnie Bethnas, winnie@bethnas.dk eller 39 29 43 17 / 26 14 43 17
Læs mere på lunge.dk/hovedstaden og find de mange faste ugentlige arrangementer i regionens 27 netværksgrupper					
Region Sjælland	Lolland-Falster Lokalfdeling	Nakskovs bysbarn Lise Simon vil underholde om "Mit liv i Korsbæk"	Sundhedshuset i Nakskov Hoskiærvej 17 4900 Nakskov	Onsdag 5. oktober kl. 19.00	Tilmelding skal ske senest 2. okt. til Marie Christoffersen på 29 38 27 34 eller på mormarie@post.tele.dk
	Odsherred Lokalfdeling	Planægger en aktivitet til "Pust liv i din hverdag"	Odsherred	Fra 19.september og to uger frem (uge 38 og 39)	For at få mere information om denne aktivitet, kontakt lokalformand Finn Wulf på 23 35 55 34 eller finn@nyka.dk
	Gulborgsund Lokalfdeling	Generalforsamling og oplæg v. Centerleder Marianne Neerup fra KOL Kompetencecenter: "Hvordan kan jeg bruge KOL kompetencecentret?"	Frivilligcentret Banegårdspladse 1A 4800 Nykøbing	Onsdag 7. september kl. 15.30-17.30	Tilmelding er ikke nødvendig. Lokalformand Lise Landgren, liselangren@mail.dk eller 40 70 86 91
	Nyhed: Solrød Lungekor	Nyt lungekor "Det friske pust", du behøver ikke at have sunget før. Det er gratis at deltage.	Solrød Center 85 Den store sal i aktivitets- og frivilligcenter 2680 Solrød Strand	Mandag 12. september kl. 14.30	Tilmelding hos Louise Vivian Leilund på forebyggelse@solrod.dk eller 56 18 24 21
Læs mere på lunge.dk/sjaelland og find de mange faste ugentlige arrangementer i regionens 29 netværksgrupper					
Region Midtjylland	Horsens Lokalfdeling	Kom og få målt din lungefunktion af sundheds-konsulenter i kommunen	Horsens	Fra 19.september og to uger frem (uge 38 og 39)	For at få mere information om denne aktivitet, kontakt lokalformand Klaus Skjærlund på 22 66 72 55 eller kskjaerlund@hotmail.com
	Viborg- Skive Lokalfdeling	Generalforsamling Fejring af Lokalfdelingens 6 års fødselsdag og oplæg om takling af åndenød og at være i nuet med mindfulness v. Gert Rasmussen	Bentas Cafeteria Vinkelvej 15A, 7840 Højslev	Mandag, 12. september kl 19.00	Har du lyst til at være med i bestyrelsen, kontakt Formand Anne-Marie Thomsen på annemariethomsen64@gmail.com eller sms/ring på 28 55 37 49.
	Århus lokal-afdeling og Støtteforening	Juletur til Flensborg	Vi mødes v. Musikhuset Thomas Jensens Allé 2 8000 Aarhus C	Lørdag, 26. november kl 9.00	Bindende tilmelding med betaling 26. oktober til Holger 20 23 69 39 (efter kl. 16) eller helga-holger@hotmail.dk
Læs mere på lunge.dk/midtjylland og find de mange faste ugentlige arrangementer i regionens 18 netværksgrupper					



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Nordjylland	Aalborg Netværks-gruppe	Oplæg om Ålborg kommunes madservice til pensionister v. Hanne Juul	Krypten i Hasseris kirke, Thorsens Alle 2, 9000 Aalborg	Tirsdag 27. september kl. 13.00-15.00	Tilmelding senest 23. september til Kresten Jespersen på 98 18 95 57/22 86 60 41
	Aalborg Netværks-gruppe	Naturvejleder Esben Buch kommer og fortæller om natur i Aalborg kommune	Krypten i Hasseris kirke Thorsens Alle 2 9000 Aalborg	Tirsdag 25. oktober kl. 13.00-15.00	Tilmelding senest 21. oktober til Kresten Jespersen på 98 18 95 57/22 86 60 41
	Himmerland Lokalfdeling	Stiftende generalforsamling samt oplæg om KOL og medicin v. KOL-sygeplejerske Louise Gorell Mackenhauer	Center Sundhed Mastruplundvej 2L 9530 Støvring	Mandag 12. september Kl. 15.30-18.00	Tilmelding til Jan Østerdal på zippooe@hotmail.com eller 40 31 09 07
	Hjørring netværks-gruppe	Oplæg v. psykolog Birgitte Bentsen: "Hvad vil jeg gerne have ud af mit liv med KOL?"	Forsamlings-bygningen, Østergade 9, 8300 Hjørring	Torsdag 22. september kl. 13.30	Tilmelding skal ske senest 19. september 2016 til Poul Krogsgaard på 21 47 69 96. Send gerne en sms.
	Hjørring netværks-gruppe	Oplæg v. fysioterapeut Rikke Welander Blindbæk: "Hvorfor er træning vigtig?"	Forsamlings-bygningen, Østergade 9, 8300 Hjørring	Torsdag 13. oktober kl. 13.30	Tilmelding senest 7. oktober til Marianne Hestbech Kristensen på 72 33 56 13
	Hjørring netværks-gruppe	Oplæg "Hvorfor er træning vigtig" v. fysioterapeut Rikke Welander Bindbæk	Forsamlingsbygningen Østergade 9 8300 Hjørring	Torsdag 22. september kl. 13.30	Poul Krogsgaard, 21 47 69 96, gerne sms
	Thy - Mors Lokalfdeling	Planægger en aktivitet til "Pust liv i din hverdag"	Thy-Mors	Fra 19. september og to uger frem (uge 38 og 39)	For at få mere information om denne aktivitet, kontakt lokalformand Birthe Mark 23 41 19 61 eller mark@altiboxmail.dk
Læs mere lunge.dk/nordjylland og find de mange faste ugentlige arrangementer i regionens 12 netværksgrupper					
Region Syddanmark	Bramming Netværks-gruppe	Nyt Træningsnetværk. Kom og træn med Smovey-ringe og energibolde. Alle kan være med. De første fire gange er gratis, derefter 100 kroner/sæson	Salen Mødestedet Skolegade 10 6740 Bramming	Hver mandag kl. 13.00-14.30	Tilmelding til tovholder Hanne Hansen på 61 72 33 16 eller hawiha@hotmail.com
	Fåborg Midtfyn netværks-gruppe	Oplæg om osteoporose, kalk og D-vitamins betydning for kost og forebyggelse v. sygeplejerske Annette Valentin. Kaffe og kage koster 30 kroner	Tømmergården 6 5600 Faaborg	Mandag 26. september kl. 14.30- 16.30	Tovholder Lone Jeppesen på 23 90 48 40
	Fåborg Midtfyn netværks-gruppe	Foredrag "Følg dine lunger med Spiromagic" Hvad er det og hvornår kan det kan bruges? v. Jørgen Ole Kjær fra Spiromagic. Kaffe og kage koster 30 kroner	Tømmergården 6 5600 Faaborg	Mandag 31. oktober kl. 14.30 til 16.30	Tovholder Lone Jeppesen på 23 90 48 40
Læs mere lunge.dk/syddanmark og find de mange faste ugentlige arrangementer i regions 21 netværksgrupper					
Landsdækkende netværk	Sjældne lungesygdomme	Oplæg om vores rettigheder som kronisk syg, hjælpe-midler og paragraf 100 v. socialrådgiver Susanne Kitaj	Hvidovre sundhedscenter Hvidovrevej 278 2650 Hvidovre	Onsdag 28. september kl. 11.00	Tilmelding til Anette Stokholm på 51 91 79 46 mandage, tirsdage og onsdage kl. 17-20

Handicapvenlig adgang

Alle arrangementer er tilstræbt handicapvenlige – dvs. der er handicap-parkering, elevator osv. Hvis du har særlige behov eller ønsker, er du altid velkommen til at ringe eller skrive til den angivne kontaktperson forud for arrangementet.

Mere info om arrangementer

Hvis du ønsker mere information om de enkelte arrangementer, kan du læse en mere detaljeret beskrivelse på www.lunge.dk/arrangementer. Du kan også kontakte arrangementets kontaktperson eller Lungeforeningens frivillighedskonsulent Ida Corina Jahn på e-mail: icj@lunge.dk eller tlf. 35 25 71 74.

**Lungeforeningens ferie-, kursus- og rekreationscenter Boserup Minde**

Old Gyde 74, 5620 Glamsbjerg, Fyn

Beskrivelse	Tid	Medlemspris pr. ophold/uge	Tilmeldingsfrist
Foredrag med Pernille Højmark. Få en dejlig oplevelse i selskab med den kendte sanger og skuespiller.	Onsdag 28. september	100 kr.	24. september
Lungekursus. Med overnatning, forplejning, spændende oplæg og træning.	Mandag 10. - fredag 14. oktober	3.195 kr.	7. oktober
Lungekursus. Med overnatning, forplejning, spændende oplæg og træning.	Mandag 7. - fredag 11. november	3.195 kr.	28. oktober
Julestue-uge med overnatning og forplejning Kom og få masser af julehygge.	Mandag 21. - lørdag 26. november	2.295 kr.	Først til mølle
Juleophold med overnatning * Vær sammen med andre til jul.	Fredag 23. - tirsdag 27. december	2.395 kr.	Først til mølle
Nytårsophold med overnatning * Hold nytår på Boserup minde.	Fredag 30. december 2016 - tirsdag 3. januar 2017	2.395 kr.	Først til mølle

* Samlet pris for hele julen og nytåret fra 23. dec. 2016 til 3. jan. 2017, ialt 5.590 kr.

Kontakt kursusleder Birthe Petersen på tlf. 64 72 13 57 eller e-mail: bip@lunge.dk, hvis du ønsker at tilmelde dig noget af ovenstående. Ophold på Boserup Minde er kun for Lungeforeningens medlemmer. Alle priser er inkl. ophold med overnatning og måltider.



Læs mere på www.lunge.dk/boserupminde

Meld dig ind i Lungeforeningen på www.lunge.dk/medlem



Pust liv i din hverdag

Hold øje med Lungeforeningens lokalafdelinger og netværk, som mange steder i landet er ude med informationskampagne om KOL i september.



Læs mere på www.pustliv.dk

Nyt netværk for PCD

Er du lugesyg med PCD (primær cilie dyskinesi), er du forældre eller pårørende til en med PCD, eller blot engageret i området?

I så fald er du meget velkommen i netværket, som startede op i efteråret 2015.

I netværket kan man udveksle erfaringer, dele viden og møde andre i samme situation som en selv, på tværs af landet. PCD-netværket er for patienter, forældre og andre interesserede.

Vil du høre mere eller være med?

Vil høre mere om netværket, eller være frivillig, kan du kontakte netværkets to tovholdere:

Glen Winzor

Tlf. 22 55 03 98

E-mail: glen_winzor@yahoo.com

Sarah Christa Brown

Tlf. 61 68 10 63

E-mail: sarahthomsenbrown@gmail.com



Læs mere på www.lunge.dk/pcd



Nyt fra netværket Nye Lunger

Vil du høre nyt om organdonation, så send din e-mail adresse til **info@lunge.dk** og skriv "Nye Lunger nyhedsmail" i emnefeltet. Netværket Nye Lunger er på vej med nyhedsbrev til dig i efteråret.

Onsdag 11. maj blev Helsingør Lokalfdeling stiftet. Bestyrelsen består af 7 medlemmer. Lokalfdelingen er allerede i gang og har planlagt medlemsmøder. Se mere på www.lunge.dk under lokalfdelinger.



Søndag 28. august afholdt Horsens Lokalfdeling et arrangement på Restaurant Dollys i Horsens. Normalt er restauranten lukket, men to kokke og ejeren åbnede dørene kun for Lungeforeningens medlemmer. Det sjove og skønne er, at lungeambulatoriets lungesygeplejersker og vores bestyrelse er tjenere den dag.



I Rødovre blev der 30. april afholdt Sjællands første KOL-løb. Der var stor opbakning til løbet med hele 40 lungesyge deltagere. Der blev løbet, gået med/uden rollator. Alt i alt en rigtig god dag.

Farvel til en fantastisk lokalformand

Efter to år som formand i Rødovre Lokalfdeling og endnu flere års frivilligt arbejde i Lungeforeningen træder Hanne Dalsgaard ud af lokalfdelingens bestyrelse. Sammen med sin bestyrelse har Hanne gjort en kæmpe forskel for mennesker med en lungesygdom i Rødovre, og lokalfdelingen har aldrig stået stærkere end nu, hvor Hanne overlader roret til Rødovre Lokalfdelings nye formand Per Georgsen.

Hanne har utallige gange tonet frem i interviews på nationalt TV og i aviser og altid stillet op, når Lungeforeningen har kaldt på hende. Flot arbejde, Hanne, og du fortjener en (lidt) mere rolig tilværelse fra nu af! Lungeforeningen siger mange tak for mange gode år og for dit bidrag til lungesagen.



Hanne Dalsgaard, Rødovre Lokalfdeling



Lungefibrose netværket

Lungeforeningen har et netværk for personer med lungefibrose. Netværkets hensigt er at samle og dele viden omkring sygdommen lungefibrose.

Læs mere og vær med på www.lunge.dk/lungefibrosenetvaerk

Sarkoidose-netværket

Vi er en gruppe sarkoidose-patienter, der er parate til – med assistance fra Danmarks Lungeforening – at hjælpe alle jer, der dagligt slås med følgerne af sarkoidose.

Læs mere på www.lunge.dk/sarkoidose



Vigtig information om hjemmeside og kontaktpersoner i Alfa-1 Danmark

Du er altid velkommen til at kontakte Alfa-1 Danmark på info@alfa-1.dk og på tlf. 29 90 95 03. Derudover kan du kontakte bestyrelsens medlemmer hver især på deres e-mails, som du finder på www.alfa-1.dk

Lungeforeningen er sekretariat for Alfa-1 Danmark og kan kontaktes på info@lunge.dk eller på tlf. 38 74 55 44.

Hjemmeside: www.alfa-1.dk

Kontaktpersoner for forældre med Alfa-1 børn under 18 år:

Anne Madsen: tlf. 20 14 93 37
Kirsten Sørensen: tlf. 41 56 11 04
Pia Kristoffersen: tlf. 61 33 99 18



Protector

Hendes Majestæt Dronning Margrethe II

Lungeforeningens bestyrelse

pr. 27.06.2016

Udpeget af Dansk Lungemedicinsk Selskab
Overlæge Thomas Ringbæk
Overlæge Anders Løkke Ottesen

Udpeget af Fagligt Selskab for Lunge- og Allergisygeplejersker
Teamleder, Birthe Hellquist Dahl

Udpeget af Lungeforeningens bestyrelse
Professor, dr. med., pædiater
Søren Pedersen
Professor i sundhedsøkonomi
Kjeld Møller Pedersen

Valgt af Lungeforeningens medlemmer
Fhv. sundhedspolitisk direktør i Danske Regioner, cand.soc., Lone Christiansen (formand)
Overlæge, ph.d. Ingrid Titlestad (næstformand)
Direktør, cand.mag.psych., Henrik Vincentz

Formand for Jordemodereforeningen, jordemoder, MPA, Lillian Bondo
Lokalformand, Odsherred Lokalafdeling, Finn Wulff
Formand for Lungeforeningens netværk "Lungebarn" Hanne Markussen

Direktør
Anne Brandt

Forskningsudvalget
Overlæge Thomas Ringbæk (formand)
Overlæge Anders Løkke Ottesen
Almenmediciner, professor, dr. med. Torben Sørensen
Professor, ph.d., sygeplejerske Kristen Lomborg
Overlæge, lektor, dr. med., pædiater Kim Gerner Nielsen

Lungeforeningen er sekretariat for Dansk Lungemedicinsk Selskab (DLS)
Formand: Overlæge, dr. med. Ole Hilberg
www.lungemedicin.dk

Foreningen af Yngre Lungemedicinere (FYL)
Formand: 1. res. læge, ph.d. Julie Hjortsø Janner
www.lungemedicin.dk/om-fyl

Fagligt Selskab for Lunge- og Allergisygeplejersker (FSLA)
Formand: Forskningssygeplejerske, ph.d. Anne D. Sorknæs
www.dsr.dk -> klik på "Faglige Selskaber" i øverste menulinje.

Alfa-1 Danmark
Formand: Gunhild Nørhave
www.alfa-1.dk - info@alfa-1.dk

Børnelungefonden
Formand: Søren Houman
www.lunge.dk/børnelungefonden
Kontakt: Projektleder Charlotte Larsen, tlf. 38 76 00 34 eller e-mail: cl@lunge.dk

Lungenyt kan også læse online på www.lunge.dk/lungenyt
ISSN: 2245-9669

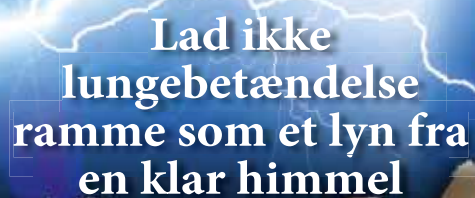


Rådgivning

Ring til Lungelinjen

Socialrådgiver Susanne Kitaj
tlf. 30 13 79 48 (man. 16-17)
Sygeplejerske Marie Lavesen
tlf. 30 13 79 46 (man. 11-12)
Ergoterapeut Stine Kaarsberg
tlf. 30 13 09 44 (man. 20-21)
Læge Erik Munch tlf. 30 13 78 34 (tors. 10-11)
Fysioterapeut (børn) Lue Drasbæk Philipsen
tlf. 30 13 62 07 (ons. 12-13)
Diætist Sabrina Guldberg Vind Rasmussen tlf. 30 13 59 48 (tors. 15-16)
Psykolog Ingeborg Farver-Vestergaard tlf. 36 13 63 24 (tors. 13-14)

Vi har flere rådgivere! Skriv til **Spørg Os** på www.lunge.dk/raadvivning
Spørg om motion og træning, mad, rygestop, sociale og retslige forhold, sex og parforhold, luft og miljø, livet med lungesygdom, astma, allergi, KOL og alle andre lungesygdomme.



Lungebetændelse kan ramme alle, selv personer som træner, spiser sundt og generelt lever et fornuftigt liv. Din risiko for at få lungebetændelse, stiger med alderen, specielt hvis du samtidigt lider af en kronisk sygdom som: Kronisk hjertesygdom, sukkersyge, kronisk obstruktiv lungesygdom eller astma.

Lungebetændelse kan være en potentielt alvorlig sygdom. Eksempelvis er den gennemsnitlige indlæggelsestid for patienter med lungebetændelse 10 dage, og selv efter endt behandling er det ikke normalt, at man føler sig træt og endda har svært ved at genoptage normale aktiviteter i noget tid

For more info:

Vaccination er en forebyggende
behandlingsmulighed, som kan nedsætte
risikoen for pneumokok-lungebetændelse

Tal allerede i dag med din læge om muligheden
for at blive vaccineret



References 1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal disease - Risk factors & transmission. Available at: <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html> [last accessed 9 June 2018]. 2 Hoare Z and Lim WS. Pneumonia: update on diagnosis and management. *British Medical Journal*. 2006; 332: 1077-79. 3 Caruso C, Ruffa S, Candore G et al. Mechanisms of immunosenescence. *Immunity and Ageing*. 2009; 6:104. 4 American Lung Association. Pneumonia fact sheet. Available at: <http://www.lungusa.org/factsheets/pneumonia-fact-sheet.html> [last accessed 9 June 2018]. 5 British Lung Foundation. Pneumonia. Available at: <https://www.blf.org.uk/Page/Pneumonia> [last accessed 9 June 2018]. 6 Supporting Older Adults Aging through Immunisation (SAATI) Partnership. Adult vaccination: a key component of healthy ageing. 2013. Available at: <http://www.saati.org.uk/> [last accessed 9 June 2018]. 7 European Respiratory Society (ERS). European Lung White Book - Chapter 16. Available at: <http://www.europeanlung.org/library/e-library/view/ers-respiratory-infections-pneumonia> [last accessed 9 June 2018]. 8 National Health Service. Pneumonia - Treatment. Available at: <http://www.nhs.uk/Conditions/Pneumonia/Pages/treatment.aspx> [last accessed 9 June 2018]. 9 National Health Service. Pneumonia: prevention. Available at: <http://www.nhs.uk/Conditions/Pneumonia/Pages/prevention.aspx> [last accessed 9 June 2018].

Pro-15-01-23 november 2015

AL HENVENDELSE TIL: LUNGEFORENINGEN, STRANDBOULEVARDEN 49, B-8, 2100 KØBENHAVN Ø, TLF. 38 74 55 44, INFO@LUNGE.DK, WWW.LUNGE.DK