

Nummer 02 | maj 2016

Lunge genyt

Benny er frivillig på Boserup Minde:

Min hjælp skal skabe tryghed

Årsberetning 2015: En ny og bedre tid for lungerne

Indstik midt i bladet



Mød andre med
Lungeforeningens nye app

Side 12

TEMA
Frivillige



Mere info om dine lunger
www.lunge.dk

Lungeforeningen



Anne Brandt

Direktør
Anne Brandt
Lungeforeningen

Luft under frivillige vinger

Lungeforeningen kæmper vi for et godt liv til alle, som er påvirket af en lungesygdom – og det kunne vi ikke gøre uden en enestående indsats fra de flere hundrede frivillige, der arbejder for lungesagen.

Frivillige i Lungeforeningen er del af et fællesskab, der bygger bro mellem mennesker. Jeg ved, at der i samfundet i dag er en tendens til, at frivillige bevæger sig fra at arbejde for foreninger til at arbejde for enkeltsager, men det er ikke noget, vi mærker til i Lungeforeningen. Jeg oplever derimod, at det i stigende grad giver mening for vores frivillige at lægge deres kræfter hos os. Derfor vil jeg takke alle vores frivillige for deres engagement i lungesagen og for deres stærke bidrag til, at vi konstant kan udvikle os og styrke relationen mellem foreningen og vores medlemmer.

Som en særlig bonus har vi fået mange nye frivillige, siden vi sidste år fusionerede to lungeforeninger til én. Nogle af dem arbejder som frivillige på Lungeforeningens ferie-, kursus- og rekreativcenter, Boserup Minde, på Fyn, som du bl.a. kan læse om i dette Lungenyt.

Snart kan Lungeforeningen lancere en spændende app til din smartphone eller tablet. Målet med app'en er at skabe et åbent, virtuelt sted at

mødes med andre. Her vil vi invitere vores nu mere end 100 netværk og lokalforeninger med i snakken, så du som medlem i fremtiden altid har mulighed for at møde et venligt ansigt uanset tid og sted.

App'en er udviklet i et projekt støttet af VELUX Fonden, som i løbet af de seneste to år har gjort det muligt for os at tilbyde en lang række gode redskaber. Læs mere på side 12.

Et år med vækst

Denne gang får du også Lungeforeningens årsberetning for 2015 som et indstik, der er lige til at rive ud af dit Lungenyt og gemme. I årsberetningen kan du glæde dig til at se vores vigtigste aktiviteter, projekter og samarbejder. Du kan læse om regeringens lungesatsning, som lige nu ruller ud over landet og se, hvilken eksplosiv vækst Lungeforeningen har oplevet i 2015. En udvikling, som vi er meget taknemmelige for og som gør os i stand til at hjælpe flere børn, unge og voksne med syge lunger.

Jeg ser optimistisk frem til at arbejde videre for sunder lunger livet igennem, som er stadig Lungeforeningens ambitiøse vision for lungesagen i fremtiden. •



Næste nummer udkommer i september 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-, rekreativcenteret
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 Hvild
helle@mediegruppen.net
Tlf. 76 70 64 32

Forsidefoto

Benny og Tove Pedersen
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.



INDSTIK
Årsberetning
2015

Frivillighed

Tema

- 4 Det hele startede med et lungekursus
- 7 Frivillighed ændrer form i Danmark
- 8 Vellykket fusion i Aarhus
- 10 Kom med i Lungeforeningen

- 12 En god snak omkring skærmen
- 14 Nyt fra Lungeforeningen
- 16 Brevkassen
- 17 Lokale lunger – arrangementer, netværk og aktiviteter for dig
- 22 Opslagstavlen
- 23 Rådgivning: Kontakt vores rådgivere



Viden du kan bruge til noget

Kurser på Lungeforeningens rekreativcenter Boserup Minde giver redskaber til en bedre hverdag. På opholdet bliver kursisterne klogere på deres lungesygdom, samtidig med at de lærer om kost, træning og vejrtrækning. Frivillige hjælpere skaber både hygge og trygge rammer.

På vores app kan du og andre slå kameraet til, så I kan se hinanden, mens I taler.

Side 12



Benny og Tove er velkendte ansigter på Boserup Minde, hvor Benny har været en del af det frivillige korps af nattevagter siden 2004.

Vi kan lide at få dem til at føle sig hjemme. Det, tror jeg, betyder meget for kursisterne på Boserup Minde.

Benny Pedersen, frivillig nattevagt

TEMA
Frivillige

Det hele startede med et lungekursus

På Lungeforeningens ferie-, kursus- og rekreationscenter Boserup Minde på Fyn kan medlemmer af Lungeforeningen komme på kursus og blive bedre til at tackle en hverdag, som er påvirket af åndenød. Som kursussted er Boserup Minde ideelt indrettet til mennesker med en lungesygdom med handicapvenlige lokaler og faste, frivillige nattevagter.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Hyldegard Fotografi og privat



Leif Nielsen fra Viborg har været frivillig nattevagt på Boserup Minde i over 25 år. Han holder både jul og nytår på Boserup Minde og elsker at være der.

Læs hans historie på www.lunge.dk/boserupminde

Benny Pedersen kom første gang på Boserup Minde i 2003. Han var på lungekursus, fordi han havde fået stillet diagnosen KOL. Men han var ikke mere ramt af sygdommen, end at han allerede det følgende år blev føjet til kursuscentrets faste stab af nattevagter: Frivilligt personale, der holder øje med kursisterne fra afslutningen af dagens sidste undervisning til det faste, lønnede personale møder ind igen næste morgen.

– Det er godt, at vi er vant til at skulle hjælpe mennesker, som kan være alvorligt syge. Det er derfor, vi kan bevare roen, hvis nogle af dem får det dårligt og har brug for hjælp om aftenen eller om natten. Men vi må ikke tro, det er rutine, siger han.

Det faste korps af frivillige nattevagter er på kursus en gang om året, hvor de lærer om brandsikkerhed, førstehjælp, psykologi og meget mere. Og så står de ellers bare til rådighed i de dage, kurset varer. Om natten kan de ringes op og tilkalde hjælp, hvis der er behov for det.

Sangafter og banko
Tove Pedersen er ikke lungesyg, men hun er for det meste med sin mand, når han er nattevagt. Pårørende har også glæde af lungekurserne, og her står både Tove og Benny klar til en snak.

– Jeg er blevet 78 år, men jeg har det jo stadig godt, og min kone og jeg kan lide at være sammen med mennesker. Vi kan lide at få dem til at føle sig hjemme. Det, tror jeg, betyder meget for kursisterne på Boserup Minde, siger Benny Pedersen.

Nattevagtens opgaver ligger heldigvis for det meste ikke om natten. Det er kun de færreste kursister, som bliver syge og får brug for hjælp i løbet af deres ophold. Derfor påtager Tove og Benny sig også andre opgaver. De holder lidt øje med, at alle deltagere hygger sig med hinanden, og at ingen har grund til at føle sig udenfor. »



! Anne faldt pladask for Boserup Minde

Anne Højholt oplevede første gang Lungeforeningens ferie-, kursus- og rekreationscenter Boserup Minde på et lungekursus i efteråret 2015. Og det blev et betydningsfuldt besøg – på den gode måde.

– Jeg var så glad for oplevelsen, og jeg vidste med det samme, at jeg ville tilbage hertil, siger hun.

Derfor ringede hun efter hjemkomsten til kursusleder Birthe Petersen og forhørte sig om muligheden for at blive nattevagt. Anne kom på listen som frivillig, og så kom hun på et særligt kursus for frivillige nattevagter, som på alle måder levede op til hendes forventninger.

– Jeg var især glad for hende, der underviste i gymnastik. Hjemme i Præstø er jeg en af de ansvarlige for vores KOL-træning, og jeg har allerede brugt mange af hendes ideer i min træning.

– Jeg synes, at på det lungekursus, jeg selv deltog i, manglede der noget gymnastik. Det kunne der godt have

været mere af. Derfor vil jeg sætte nogle gymnastikøvelser i gang, når jeg selv skal være nattevagt, siger Anne med stor overbevisning.

Hun har selv rigtig gode erfaringer med at træne, efter hun i 2014 fik sin egen KOL-diagnose og kom i behandling. Den erfaring vil hun gerne prøve at smitte Boserup Mindes kursister med.

Men hun glæder sig også til alle de andre oplevelser, et kursus på Lungeforeningens kursuscenter i på Fyn kan give.

– Man møder altid nogle spændende mennesker, og så får man et kig ind i andre sider af en lungesygdom. Det synes jeg, man har meget udbytte af, siger hun.

Annes første uge som frivillig nattevagt i juni måned er som ”føl” sammen med den rutinerede nattevagt Leif Nielsen. Til september skal hun efter planen have sin første vagt på egen hånd.

Det sociale ved siden af lungekurserne er nemlig også en vigtig del af et ophold på Boserup Minde. Tove og Benny plejer at invitere kursisterne til at synge sammen med dem den første aften, og de plejer også at have en bankoaften.

– Vi holder lidt øje med det hele og kommer med nogle forslag til aktiviteter. Men der er ingen tvang, og nogle af kursisterne vil helst bare sidde og slappe af. Mange er også trætte om aftenen. De er ikke vant til at sidde på skolebænken så længe, siger Benny.

Mod på mere efter et lungekursus

Forstander på Boserup Minde, Helge Petersen, er meget taknemmelig for den frivillige hjælp, de får på stedet. De frivillige spiller en vigtig rolle for den hyggelige stemning og mulighed for afslapning, kursisterne altid oplever på kursusstedet.

Det er vigtigt, for efter en lang kursusdag er deltagerne blevet fyldt med god læring om både kost, træning, vejrtrækningsteknikker og følgesygdomme.

– På lungekurserne lærer vi mennesker, der lever med en lungesygdom, at de kan være meget mere sociale, når de først har lært at leve bedre med deres åndenød. I kursusprogrammet er der lagt meget vægt på, at man kan skabe det gode liv på trods af livets forandringer. Hos os lærer man at blive bedre til at bruge sin energi og kræfter på en god måde, og de tilbagemeldinger, vi får, er, at mange får mere mod på livet efter kurset, forklarer Helge Petersen.

Tid til et slag kort

Ind i mellem undervisningen på kurserne hviler gæsterne sig, eller de sætter sig ind i fællestuen. Da Lungenyt besøger stedet, er der kommet gang i et spil 500.



Forstander Helge Petersen (yderst th.) slår sig gerne ned til et slag kort med kursisterne. Det sociale samvær på kurserne betyder meget for alle.

– Vi sidder tit og hygger os med gæsterne, men jeg er nu aldrig med til kortspil, når jeg er nattevagt. Jeg skal hele tiden være opmærksom på, hvor kursisterne befinder sig, og om de har det godt, siger Benny.

Ved bordet fyger beskyldningerne allerede over bordet i al venskabelighed: "Nej, det var min 10'er", "Du skal huske at lægge ned", "Det er min tur først". Imens tusser Benny lidt rundt på fællesarealerne og skaffer sig overblik over selskabet.

– Der er også nogle hold, hvor et antal af deltagerne kender hinanden på forhånd, og

så kan der blive dannet klikker. Det er ikke meningen. Så det holder Tove og jeg lidt øje med. Nogle kan også have brug for en fortrolig snak om deres udfordringer, og det stiller jeg selvfølgelig også gerne op til, forklarer Benny.

Forstander Helge Petersen ved, hvor stor betydning de frivillige har for kursisterne på Lungeforeningens ferie- kursus- og rekreatiionscenter.

– Vi minder os selv om, at lungekurserne aldrig må blive rutine. For det er jo mennesker, vi har med at gøre, siger han. •



Om Boserup Minde

Lungeforeningens ferie-, kursus- og rekreatiionscenter på Fyn har 11 enkeltværelser og 8 dobbeltværelser, foruden kursuslokalet og to opholdsstuer. Alle måltider er hjemmelavede.

For at deltage i lungekursus på Boserup Minde skal du være selvhjulpent. Hvis du er visiteret til hjemmehjælp i din hjemkommune, kan du tage hjælpen med på kursus: Lokalt sundhedspersonale kommer på Boserup Minde og yder den nødvendige hjælp. Det samme gælder iltbrugere. Firmaerne, som leverer iltten, kommer og sætter systemet op, før gæsterne ankommer.

Lungeforeningens kursustilbud omfatter også kurser særligt målrettet pårørende til lungesygge. Her får man viden om hverdag og samliv samt vejledning til behandling og håndtering af sygdommen. Pårørendekurset åbner for samtale om sygdommen, og de forandringer som familielivet gennemgår, når et medlem rammes af en lungesygdom. På Boserup Minde kan du også komme på ferie- og helligdagsophold.

Læs mere om alle kurser og ophold på www.lunge.dk/boserupminde

Frivillighed ændrer form i Danmark



Mange danskere holder af at yde en frivillig indsats – til spejder, i sportsklubben eller i patientforeninger og velgørende organisationer. Men et stigende antal af de frivillige foretrækker at lægge deres indsats i enkeltsager uden for foreningerne.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Privat

Foreningslivet er mere dansk end frikadeller, knopsvaner og bøgeskove tilsammen. Godt en tredjedel af alle danskere laver frivilligt arbejde – et tal som har ligget stabilt i en lang årrække.

Men vores forhold til foreningsverdenen er under forandring. Stadig flere initiativer, som tiltrækker frivillige, opstår uden for det traditionelle foreningsliv. Det er bl.a. dokumenteret (i en rapport fra Det nationale forskningscenter for Velfærd SFI), at i 2004 blev mere end 80 % af det frivillige arbejde udført inden for en forening. I 2012 var tallet faldet til 70 %.

– Det tal er faldet yderligere i dag, det er der ingen tvivl om. Det er en problematisk udvikling, som hænger sammen med en stigende organisering uden for foreningerne. Det kan f.eks. være et initiativ som Venligboerne (danskere som ønsker at hjælpe flygtninge, red.), der fungerer som en facebook-gruppe. Mange kommuner er også begyndt at rekruttere frivillige til bl.a. socialt arbejde, forklarer professor Thomas P. Boje, Roskilde Universitetscenter (RUC).

Flere ældre og højtuddannede er frivillige

Thomas P. Boje har fulgt det danske foreningsliv i en lang periode, og han kan konstatere, at der ikke er ændret på bundlinjen: Ca. 35 % af os laver frivilligt arbejde i løbet af et år. Men vi gør det på en lidt anden måde end tidligere.

– Antallet af ældre, som laver frivilligt arbejde, er steget markant, mens der blandt

de unge er sket et fald. For mellemgruppen har andelen af frivillige været konstant over de sidste 10 år, mens antallet af timer, man er frivillig, er faldet; de erhvervsaktive og børneforældrene er pressede og har reduceret omfanget af frivillighed, siger professoren.

I en travl hverdag har forældrene ikke overskud til at være aktive i foreningerne. Og dog: Frivilligheden i gruppen af højtuddannede ligger på over 50 %, mens den kun er på 25 % i den lavest uddannede gruppe.

– Den udvikling er bekymrende, for der burde være plads til mennesker med alle former for baggrund i foreninger og frivilligt arbejde. Frivillighed skal ikke bare være noget for de ressourcestærke, siger Thomas P. Boje.

Frivillige vil gøre en forskel

Forklaringen på de frivilliges ændrede profil skal findes i en række forskellige faktorer. Bl.a. er mange af de større foreninger blevet "professionaliserede" med en mere strategisk ledelse, der stiller nye krav til, at de frivillige uddanner sig, følger særlige målsætninger og rapporterer til ledelsen om deres aktivitet.

– De frivillige vil først og fremmest gøre en forskel. De ønsker at hjælpe til med en sag, der optager dem – hvad enten det er i svømmeklubben, som besøgsven eller som aktiv i en forening. De er ikke interesserede i bureaukrati og stive systemer – tværtimod, de vil løse konkrete opgaver, forklarer Thomas P. Boje.

Det gælder altså om at finde et fornuftigt niveau for rammer, forventningsafstemning og fælles mål, som giver de frivillige plads til at udfylde den rolle, de ønsker.

RUC-professoren har noteret sig, at kommuner over hele landet rekrutterer frivillige til en lang række konkrete opgaver, og at de derfor nogle steder bliver konkurrenter med foreningerne om den frivillige arbejdskraft. Men han mener, foreningerne sagtens kan vinde den kamp – fx ved at gå i samarbejde med kommunen om at løse opgaver, ligesom en række af Lungeforeningens lokalafdelinger og netværk har held med.

– Det vigtige er, at mange foreninger stadig også løser en lang række forskellige opgaver helt uden om kommunen. Så foreningerne skal bare række ud efter de frivillige og give dem mulighed for at arbejde med ting, hvor de føler, de gør en forskel, siger Thomas P. Boje. •



Frivillig i Lungeforeningen

Lungeforeningen har haft en stor tilgang af frivillige og har inden for de seneste par år fordoblet antallet af mennesker, som arbejder frivilligt i foreningen. I dag arbejder ca. 200 frivillige for sundere lunger livet igennem. Lungeforeningen er til stede med frivillige kræfter i 76 ud af 98 kommuner.

Vi har 19 lokalafdelinger og over 90 lokale netværksgrupper rundt om i landet. Mange har bygget et stærkt samarbejde op med kommunen og afholder aktiviteter for Lungeforeningen i kommunalt regi. I mange tilfælde gælder samarbejdet træning og fysisk aktivitet, men flere steder samarbejdes der også om lungekor, fælles madlavning, faglige foredrag og meget andet.



Læs om, hvordan du kan blive frivillig i Lungeforeningen på www.lunge.dk/frivillig

Vellykket fusion i Aarhus

Det forhenværende LungePatient.dk og Danmarks Lungeforening nåede at eksistere i over 100 år. I juli 2015 gik de to foreninger sammen og udgør i dag Lungeforeningen. En fusion, der har været en gevinst bl.a. i Aarhus.

Tekst/foto: Kristine Buske Nielsen

Lungeforeningens Aarhus lokalafdeling (som tidligere tilhørte Danmarks Lungeforening), sidder formand Margrethe Bogner for bordenden. Sidste år begyndte hun samarbejdet med en støtteforening (som tidligere hørte under LungePatient.dk), hvor Niels Holger Hansen er formand. Begge samarbejder nu til glæde for mennesker med en lungesygdom.

God kemi

Allerede før fusionen havde de kontakt til hinanden og inviterede hinanden med til forskellige arrangementer. Niels Holger Hansen

arrangerede en årlig julebustur til Flensborg, og da der ikke var nok, der tilmeldte sig, begyndte de at invitere medlemmer tilknyttet Margrethe Bogners lokalafdeling.

– Vi er faldet godt i hak. Det handler jo også om kemi. Sidder vi begge og holder på hver sit, så når vi jo ingen steder. Vi kan godt lide hinanden. Og det er da det bedste udgangspunkt for samarbejde, siger Margrethe Bogner. Niels Holger Hansen er enig.

– Jeg tror, at vi her i Aarhus har savnet, at man kunne være sammen om den frivillige indsats, siger Niels Holger Hansen.

Lungeforeningens lokalafdelinger drives af engagerede frivillige. Det samme gælder støtteforeningerne. Her er nogle af de frivillige ved fejring af fusionen mellem LungePatient.dk og Danmarks Lungeforening på Kystsanktoriet i Hjerting i anledning af stedets 100-års jubilæum i august 2015.



Aarhus Kommune har stor glæde af de frivillige

Det kræver en del at holde fast i de gode vaner efter et rehabiliteringsforløb i kommunen. Det gælder også for lungepatienter. Derfor etablerer Aarhus Kommune, sammen med Lungeforeningen, netværksgrupper, hvor man efter et afsluttet forløb i kommunen kan træne sammen med andre, der lider af en lungesygdom, og mødes til en snak over en kop kaffe. Her spiller de frivillige en stor rolle, forklarer sundhedschef ved Aarhus Kommune Annemarie Zacho-Broe. Derfor uddanner Aarhus Kommune frivillige til at blive tovholdere i grupperne.

– Det er vigtigt, at netværksgrupperne foregår i øjenhøjde. Vi vil gerne

undgå, at det er det professionelle og faglige, der er styrende. Og her er de frivillige gode til at skabe en mere nær relation med borgerne, siger Annemarie Zacho-Broe.

Nogle af de frivillige kommer fra Lungeforeningen, og så sørger Aarhus Kommune for at rekruttere ekstra frivillige, så der er nok ressourcer til grupperne.

– Det er i de frivillige fællesskaber i lokalområdet, at en kæmpe indsats bliver løftet. Derfor er det vigtigt at have et godt samarbejde med de frivillige. Når vi slår ressourcerne sammen, kan vi noget mere, siger Annemarie Zacho-Broe.

Et andet succesfuldt samarbejde er Lungekoret. Koret er blevet etableret af Aarhus Kommune i samarbejde med

Aarhus Musikskole og Lungeforeningen. Her tager de frivillige ofte del i koret, så de kan møde medlemmerne.

Koret giver mulighed for at træne åndedrættet, samtidig med at man kan møde andre, der har en forståelse af, hvordan det er at være lungesyg. Ud over at synge dejlige sange får man også nogle øvelser, der kan laves derhjemme.

Det er gratis for Lungeforeningens medlemmer at være med i, og der er ingen tilmeldingspligt. Så man kan komme, når man har lyst, og hvis der er dage, hvor overskuddet svigter, kan man blive hjemme, uden der bliver stillet spørgsmålstejn ved det.



Læs om netværk andre steder i landet på www.lunge.dk/netværk

Flere kræfter

En anden bonus ved fusionen er, at der i Lungeforeningens sekretariat er tilknyttet læger, lungesygeplejersker og andet fagpersonale.

– Det har været rigtig spændende, fordi vi nu har fået mere faglig viden og rådgivning med. Så kan vi bidrage med at vejlede medlemmerne bedre i forhold til deres lungesygdom, siger Niels Holger Hansen.

Ifølge Margrethe Bogner har det været svært for lungepatienterne at finde ud af, hvor de skulle henvende sig, dengang der var to foreninger. Derfor er fusionen også en fordel for medlemmerne. Og så har det givet flere frivillige, lokale kræfter.

– Jeg tror, den største fordel er, at vi også får større slagkraft rent lokalpolitisk og kan lykkes med, at der kommer mere fokus og opmærksomhed på lungesagen, siger Margrethe Bogner.

De to giver en hånd med til hinandens arrangementer. Og i år har de sammen planlagt en tur til Saxild Strand Rekreativshjem, som skal være et nyt tilbud til deres medlemmer.

– Nu er vi sammen og laver tingene sammen. Vi holder fælles møder og hjælper hinanden hele vejen igennem. Og så giver det

mulighed for at lave flere arrangementer, siger Margrethe Bogner.

For Niels Holger Hansen giver det frivillige arbejde hverdagen en ekstra dimension.

– Jeg har det sådan, at jeg gerne vil være med, hvor jeg kan gøre en forskel, siger Niels Holger Hansen.

Jeg tror, den største fordel er, at vi også får større slagkraft rent lokalpolitisk og kan lykkes med, at der kommer mere fokus og opmærksomhed på lungesagen.

Det handler om fællesskab

Efter 14 år kan Niels Holger Hansen stadig ikke undvære det frivillige arbejde med lungesagen.

– Enten vil man det, eller også vil man ikke. Der var en af mine kollegaer, der sagde til mig, at med alt det frivillige arbejde, jeg

laver, så kunne jeg være millionær i dag. Men det er jo ikke penge, det handler om. Det er det at gøre en forskel og det fællesskab, der følger med, siger Niels Holger Hansen.

Margrethe Bogner blev i sin tid opfordret til at gå ind i det frivillige arbejde, fordi hun kendte bestyrelsesformand for Lungeforeningen, Johannes Flensted-Jensen.

– Jeg synes, det er utroligt interessant med lungesagen, hvad der sker i en stor landsdækkende patientforening med mange medlemmer, og hvilke fremskridt man kan gøre lokalt, når der er et stærkt og godt samarbejde mellem de frivillige og foreningen. Det vil jeg gerne støtte. Der er mange mennesker med en lungesygdom, der har det unødvendigt dårligt, og som skal hjælpes, siger Margrethe Bogner.

– Ja. Jo flere mennesker vi kan fange, jo bedre, tilføjer Niels Holger Hansen. •

Læs mere på www.lunge.dk/lokalafdeling og www.lunge.dk/stotteforening

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



nyd det gode



SMAGER SOM KOLDSKÅL OG CREMET YOGHURT!

Arla Protino® forhandles i supermarkeder over hele landet



Salt kan hjælpe KOL-patienter

Forstøvede saltpartikler lindrer irriterede luftveje med hoste, slim og åndenød

Ca. 320.000 danskere lider af den kroniske sygdom KOL. Sygdommen giver irriterede og hævede luftveje med slimdannelse og hoste, hvilket nedsætter lungefunktionen. Patienter med KOL bliver derfor hurtigt forpustede og udmattede – selv af simple dagligdagsaktiviteter. Af de godt 320.000 danskere, der er ramt, er det kun ca. halvdelen, der har fået diagnosen. Der er altså mange, der kæmper med en hverdag med KOL uden at vide, at de har en kronisk sygdom, og at der er hjælp at hente.

Breathox® er lindring i lommeformat

Breathox® er en lille inhalator, der indeholder mikroniseret salt, som beroliger slimhinderne i luftvejene og rens dem for slim, pollen, støv og sygdomsfremkaldende stoffer. Samtidig dæmpes hævelse i de øvre og nedre luftveje.

100 % naturligt

Saltet i Breathox® er udvundet fra den danske undergrund ved Mariager Fjord og forarbejdet til meget fine, mikroniserede saltkrystaller (1-10 µm), der let suges ned i luftvejene, hvor de virker lokalt. Breathox® kan købes i håndkøb på apoteket.

Kender du symptomerne på KOL?

Hvis du er over 35 år, er ryger eller tidligere ryger og har ét eller flere af de følgende symptomer, er det en god idé at få lavet en lungefunktionsmåling:

- Besvær med vejrtrækningen
- Vedvarende hoste gennem flere måneder
- Hoste med slim
- Udmattelse og forpustelse ved almindelige, daglige gøremål

Salt blev brugt i lægekunsten allerede i det antikke Grækenland, og mineralet er i dag bredt anerkendt for sine lindrende og rensende egenskaber.



VEJL. UDS. PRIS
89,95

Breathox® kan købes i håndkøb på apoteket.

En god snak omkring skærmen

Lungeforeningen er i gang med at udvikle en app, som giver en helt særlig mulighed for medlemmerne til at mødes i fællesskaber online. Et projekt finansieret af VELUX Fonden har nemlig vist, at "virtuelle møder", altså via en internetforbindelse og en skærm, kan skabe en tryghed og en fortrolighed, der er næsten bedre end at være sammen i virkeligheden!

Af: Carsten G. Johansen

Det er lidt ligesom at have gæster. Og samtidig være på besøg hos venner.

Lungeforeningens projektmedarbejder, antropolog Marie Gade Husted, er klar over, det lyder umuligt. Men forventningerne til den nye app er virkelig høje, så hun glæder sig til, at den når ud til mange.

– Som lungepatient kan man opleve nogle voldsomme forandringer i hverdagen. Hvis man fx ikke længere kan gå på arbejde. Mange mennesker med lungesygdom føler sig "skubbet ud" af centrum i deres liv med en følelse af, at ingen har brug for dem, siger hun.

– Det, at mødes med andre, også via en skærm, hjælper med at få dig selv tilbage i fokus. Du har ret til at være dig selv. Og alle kan være med, uanset hvor friske eller hvor mærkede de er af deres sygdom, forklarer Marie Gade Husted.

Fortrolighed online

Lungeforeningens app er et af de håndgribelige resultater af et toårigt projekt, som VELUX Fonden har støttet med 3 mio. kroner. I projektet arbejdes der med det, der kaldes "virtuelle fællesskaber". Det betyder, at projektet på forskellige måder skaber netværk og fællesskaber mellem mennesker, som mødes via deres computer eller tablet i deres eget hjem.

Projektleder i Lungeforeningen, Magnus Bendtsen, forklarer, at der vil være en række forskellige måder at bruge app'en på: Du kan bare hoppe ind på app'en og sludre om løst og fast med de mennesker, der tilfældigt befinder sig der. Der er også mulighed for at oprette sine egne små samtaler eller deltage

i andres. Du vælger et emne og inviterer andre brugere til at diskutere det. Emnet kunne være, hvordan du tackler åndenød i hverdagen, men kan ligeså godt være en fælles interesse som fx bowling eller kagebagning.

– På vores app kan du og andre slå kameraet til, så I kan se hinanden, mens I taler. Det giver en større fortrolighed i det virtuelle fællesskab. Meget den samme positive effekt, som mange oplever, når de får telemedicin hjem i stuen, siger Magnus Bendtsen.

Det bliver også muligt at søge efter sine venner på app'en. Du kan altså vælge kun at invitere folk, du allerede kender til en sludder med dig.

App'en bliver i øjeblikket udviklet til smartphones og tablets.

Virtuelle rådgivere og ambassadører

Projektet "Fra ensomhed til livsmød gennem virtuelle fællesskaber", som er støttet af VELUX Fonden, nærmer sig nu sin afslutning. Lungeforeningen har i løbet af projektet indhentet masser af god viden om, hvordan online-fællesskaber skaber værdi for mennesker, der føler sig ensomme eller er isolerede pga. sygdom.

– Vi har fx også afprøvet, hvordan det fungerer at få rådgivning via Skype eller i et såkaldt webinar. Vores erfaring her er, at det er rigtig vigtigt, at brugerne selv får lov til at bestemme farten, fortæller Marie Gade Husted.

– Rådgiveren sætter rammen og hjælper med at styre mødet, men der skal være plads til, at deltagerne kan komme frem med det, de har på hjerte.

Det er en meget vigtig pointe for projektet, at det virtuelle fællesskab passer ind i de ting, man foretager sig på en almindelig hverdag. Det har været en rød tråd hele vejen.

– Når app'en er færdigudviklet, bliver et af de næste skridt på vejen, at vi skal i kontakt med mennesker, der vil fungere som ambassadører på app'en. Det vil sige hjælpe os med at få mange til at bruge den. Det glæder vi os til, siger Magnus Bendtsen.

App'en lanceres 1. juni 2016.

På www.lunge.dk/hjælp kan du læse mere om andre redskaber, som projektet har bidraget med. •



Vil du være ambassadør på Lungeforeningens app?

Er du interesseret i virtuelle fællesskaber og i Lungeforeningens nye app? Skriv til projektleder Magnus Bendtsen på mb@lunge.dk

Indstik

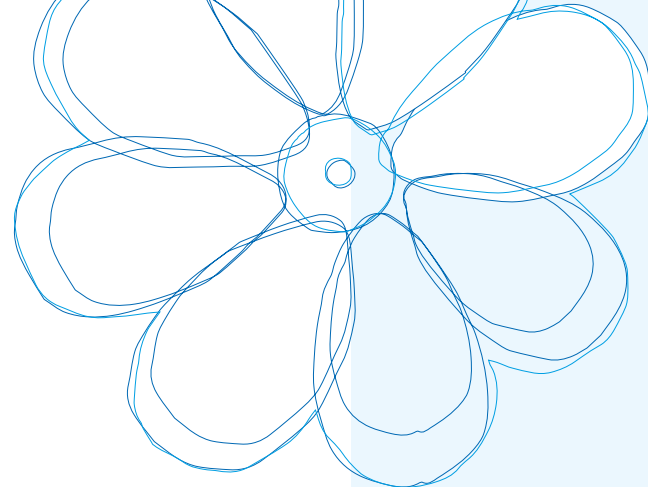
Lungeforeningens
årsberetning
2015

"Victoria har mange infektioner, lungebetændelser og nærmest konstant feber."

Fireårige Victoria lider af en kronisk lungesygdom og immundefekt.



Victoria er hjemme mange dage om året, fordi hun er for syg til at kunne komme i sin særlige daginstitution for kronisk syge børn. Det er en hård hverdag for familien, men alligevel havde Victorias mor og far energi til at lave to succesfulde indsamlingsevents for Lungeforeningen i 2015. Spin for lungerne samlede i alt over 100.000 kr. ind. TAK.



Lungerne har brug for os

I Lungeforeningen ved vi, at både børn og voksne med en lungesygdom – uanset hvilken – har brug for støtte, rådgivning, netværk og redskaber til en god hverdag.

Vi ønsker, at man skal kunne leve længe og godt med de fleste lungesygdomme, at man skal få den rette diagnose i tide og den rigtige behandling med det samme. En lungesygdom behøver ikke være en frygtet diagnose, som invaliderer livet. Et af vores vigtigste mål er fortsat, at alle skal kunne leve et værdigt og langt liv også selvom lungerne er syge.

Lungeforeningen taler lungepatienternes sag i det offentlige rum. Vi arbejder også sundhedspolitisk for bedre forebyggelse og for mere forskning i lungesygdomme, og vores mærkesager bliver hørt. Vi mener det, når vi siger, at vi er der for dig, at vi styrker dig og kæmper din sag.

I 2015 nåede vi flere, meget vigtige milepæle. Regeringen lancerede en helt særlig 250 mio. kroners satsning på lungeområdet. Lungeforeningen samlede det fhv. LungePatient.dk og det fhv. Danmarks Lungeforening via en fusion og rundede 15.000 medlemmer. Og vi kom med ca. 200 frivillige til stede med frivillige netværk i 76 ud af 98 kommuner.

Det kunne vi aldrig have gjort alene. Derfor vil jeg gerne sende en stor tak til alle, som støtter os. Først og fremmest tak til dig, som er medlem. Dernæst tak til samarbejdspartnere, sundhedsprofessionelle, fonde, sponsorer, frivillige og alle andre, som hjælper Lungeforeningen med at nå i mål med vores vision om sundere lunger livet igennem. Jeres støtte og bidrag betyder, at Lungeforeningen kan gøre mere og hjælpe flere.



Direktør
Anne Brandt
Lungeforeningen

Se årsregnskab for 2015 og læs om aktiviteter, projekter og samarbejder på www.lunge.dk/aarsregnskaber

Læs hele Anne Brandts ledelsesberetning på www.lunge.dk/ledelsesberetning

LUNGEFORENINGENS VISION

Det nyfødte barns første selvstændige handling er at trække vejret. Og når vi en dag holder op, markerer det livets afslutning. Derfor skal vi passe på de lunger, der sætter os i stand til at trække vejret. Vi skal forebygge, at lungerne bliver syge. Vi skal hjælpe alle dem, hvis lunger alligevel er blevet det. Og vi skal forbedre mulighederne for, at de kan blive helbredt igen.

Lungeforeningens vision er et samfund, hvor flere har sundere lunger livet igennem.

Lungeforeningen er for alle, der er påvirkede af en lungesygdom:

VI ER DER FOR DIG
VI STYRKER DIG
VI KÆMPER DIN SAG



Lungeforeningen er repræsenteret lokalt i 76 kommuner ud af 98.

Lungeforeningen

2015 i tal og figurer

45.000

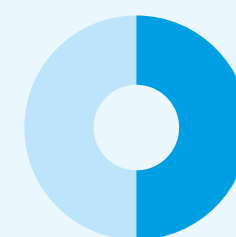


modtog ved årets udgang vores nyhedsbrev med nyheder, gode råd og viden om lungesygdomme.



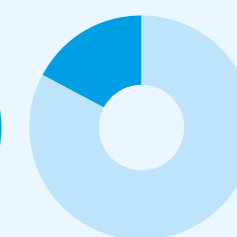
Over 200 mennesker arbejder som frivillige for Lungeforeningen

I 2015 fik Lungeforeningens rådgivere knap 1.000 henvendelser fra lungepatienter og pårørende. Det var over 200 flere end i 2014.



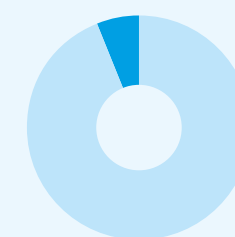
50 %

spurgte om diagnose og behandling



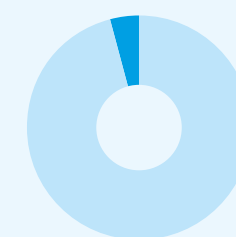
17 %

spurgte om sociale og retslige forhold



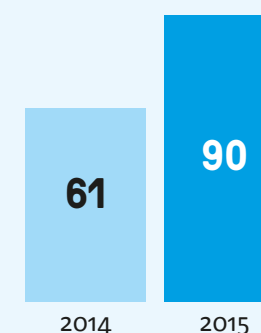
6 %

spurgte om psykisk støtte, angst og ensomhed



4 %

spurgte om træning og fysisk aktivitet



Lungeforeningen har 90 netværk fordelt over hele landet. I 2015 åbnede vi 29 nye netværk.

393

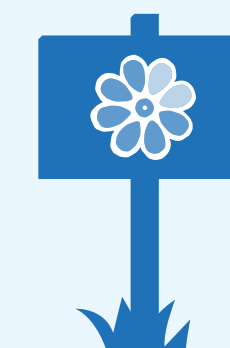


kritisk syge patienter fik i 2015 indopereret et organ fra en afdød eller levende donor, det største antal nogensinde. Af dem var 35 lungetransplantationer.

Medlemstallet steg med

73 %

fra 9.071 medlemmer i 2014 til 15.698 medlemmer i 2015. Private bidragsydere pr. 31. december 2015: 4.598



Vores lokalafdelinger steg fra 15 i 2014 til 19 i 2015.



"Nogle gange fik jeg noget i den gale hals, og jeg kunne ikke få det op eller ned."

Fem-årige Noam er lungesyg

Sådan beskriver Noam de utallige sugninger, han fik som lille pga. mange akutte lungebetændelser. Noams storesøster, Isabell, har astma. Derfor har deres forældre måttet lære at tackle de mange udfordringer, hverdagen med lungesygge børn byder på. I 2015 fik Børnelungefonden og Lungeforeningen mulighed for at samarbejde om at udvikle aktiviteter til støtte for familier med lungesygge børn.

Læs om Børnelungefonden på www.lunge.dk/børnelungefonden



"Jo tidligere en lungesygdom bliver opdaget, jo flere gode leveår har du forude. Det bremser sygdommens udvikling og mindsker dine symptomer."

Klaus Jensen, Lungeforeningens lokalafdeling i Sønderjylland

Der er store gevinster både personligt og for samfundet ved at sætte mennesker med en lungesygdom i behandling tidligere end det sker i dag. En lungefunktionsmåling hos lægen kan nemt og hurtigt afsløre, om grunden til vedvarende hoste og åndenød fx er KOL.

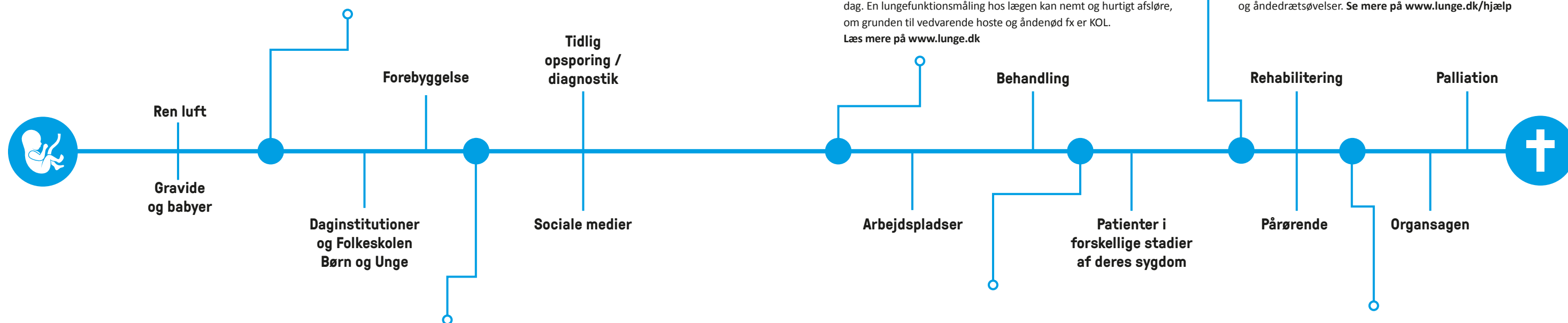
Læs mere på www.lunge.dk



"Jeg går ingen steder uden mit åndenødskort. Trygheden i sig selv er med til at holde åndenøden på afstand."

Michael Bryder er lungepatient

Lungeforeningen arbejder med behovsafdekning hos lungepatienter i projektet "Fra ensomhed til livsmød gennem virtuelle fællesskaber", som er støttet af VELUX og VILLUM fonden. Et par konkrete resultater er åndenødskort, guides til hverdagen, online træning i mindfulness og åndedrætsøvelser. Se mere på www.lunge.dk/hjælp



"Børneastma rammer i dag ca. 20 % af alle børn inden skolealderen."

Lungeforeningens argumentationspapir

I 2015 fik Dansk BørneAstma Center under ledelse af professor Hans Bisgaard en stor bevilling på over 13 mio. kr. til et dansk forskningsprojekt, som skal bekæmpe børneastma. Bevillingen går til forskning i nye måder at forebygge børneastma. Lungeforeningen har et nært samarbejde med Dansk BørneAstma Center.

Læs mere på www.dbac.dk og www.lunge.dk



"Sangtræning giver bedre kontrol over din vejrtrækning, og det kan bruges til at puste liv i hverdagen."

Korleder i ét af Lungeforeningens lungekor

I Lungeforeningens netværk rundt om i Danmark er der mange lungekor. Her kan man møde op, uanset om man har sunget før. Sangen giver luft til mere, end man skulle tro, og derfor kan alle deltage.

Find et lungekor på www.lunge.dk/lungekor



"Det er ikke mig, der har ansvaret for mors sygdom. Men jeg kan jo ikke lade være med at føle et ansvar alligevel."

Lillian Lundbæk er pårørende

Lillians mor Tove Jensen havde haft KOL i flere år og klaret sig fint. Men da mor fik ordineret hjemmeilt, gik det op for datteren, at hun havde brug for hjælp og rådgivning. Lungeforeningen rådgiver også pårørende, når deres liv påvirkes af en lungesygdom.

Få rådgivning på www.lunge.dk/rådgivning

Lungeforeningen er for alle, der er påvirket af en lungesygdom

- Langt over en halv mio. danskere lever med en sygdom i lungerne
- De to hyppigste lungesygdomme i Danmark er astma og KOL
- Der findes også en lang række sjældne lungesygdomme
- I gennemsnit får ca. 30 transplanteret nye lunger om året.
- Hver dag dør 16 danskere på grund af KOL
- Antallet af voksne med astma er tredoblet i de seneste 30 år
- Børneastma er den mest almindelig sygdom hos børn og årsag til flest indlæggelser på sygehusenes børneafdelinger
- Samfundet bruger omkring 20 mia. kroner årligt til behandling af lungesygdomme

Kilde: Lungeforeningens argumentationspapir for en national, forpligtende indsats på lungeområdet.

Læs nyheder på www.lunge.dk

Året der gik



Marts

Verdensdag for tuberkulose: WHO (World Health Organization) markerer dagen verden over. Der er en høj forekomst af tuberkulose blandt socialt udsatte i Danmark.

Januar

Rygevaner: Undersøgelse viser, at over halvdelen af danskerne, der ryger, ønsker at stoppe. 21 % af danskerne ryger og heraf ryger 17 % hver dag.



Maj

Triathlon: Træningssæsonen gik i gang for de 80 lungepatienter, pårørende og sundhedsfaglige, som skulle deltage i motionsløbet KMD 4:18:4 i august. KMD sponserede deltagelsen og samlede samtidig 100.000 kr. ind til Børnelungefonden.

Juli

Det blev et ja: Fusionen mellem LungePatient.dk og Danmarks Lungeforening blev en realitet 1. juli 2015. Navnet på den nye forening er Lungeforeningen.



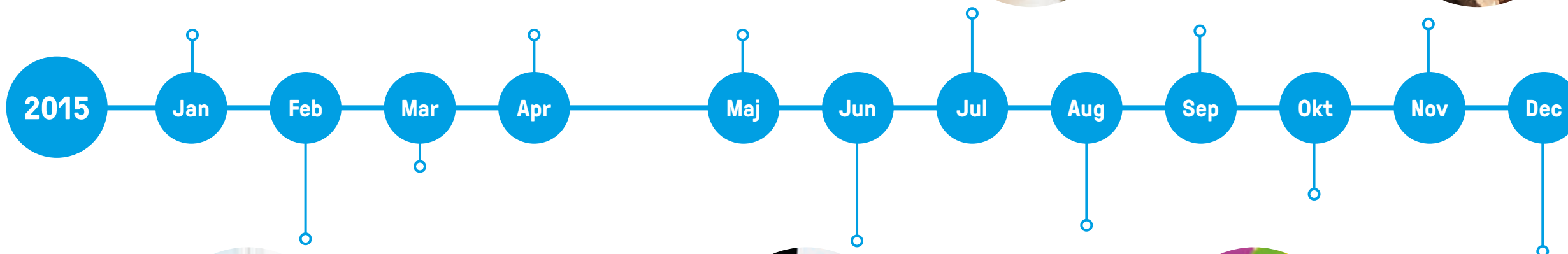
November

Lungedagen: Over 140 arrangementer i 89 kommuner ud af 98. Alle var velbesøgte på dagen, hvor der blev målt over 5.000 lungefunktioner.



September

Lungekonference: Efteråret blev skudt i gang med en storstilet lungekonference 25. august med knap 300 deltagere. Programmet tog fat på den nationale lungesatsning og fik besøg af Sundheds- og ældreminister Sophie Løhde (V).



April

Lunger på arbejde: Lungeforeningen lancerer sammen med en række samarbejdspartnere et netbaseret undervisningsmateriale om luft, lunger og sundhed til erhvervsuddannelsernes grundforløb.



Juni

Folkemøde 2015: På folkemødet var Lungeforeningen medarrangør af debatter om børneastma og telemedicin. To vellykkede debatter, og det samme gjaldt en fodboldturnering hvor udvalgte kendisser stillede op til kamp for at sætte fokus på børneastma.

August

100 år: Hjerding Kystsankatorium bygget som led i Lungeforeningens tuberkulosebekæmpelse for 100 år siden. Det blev fejret med en stor jubilæumsreception og rundvisning på det historiske sanatorium.



Oktober

Lungefibrose-uge: I uge 41 sættes der verden over fokus på den alvorlige lungesygdom Idiopatisk Pulmonal Lungefibrose (IPF). Lungeforeningen støtter og hjælper alle med en lungesygdom uanset diagnose.



December

Lungesatsning: Den nationale lungesatsning skydes i gang med en pressemeddelelse fra Sundheds- og Ældreministeriet. Der er afsat 250 mio. kr. til satsningen, som bl.a. skal føre til, at lungesygdomme opdages tidligere.

Nu skal lungesygdomme opdages tidligere

Regeringen, Danske Regioner og KL satte i 2015 gang i en stor, national lungesatsning for voksne med KOL og børn med astma.

Satsningen, som der er afsat 250 mio. kr. til, skal bl.a. føre til, at lungesygdomme bliver opdaget langt tidligere, og at vi får en mere målrettet tidlig diagnose og udredning af astma hos børn og unge. Lungesatsningen skal også føre til en national udbredelse af telemedicinsk behandling af lungepatienter.

I Lungeforeningen er vi meget tilfredse med den politiske lungesatsning. En lungesatsning, som vi, sammen med de videnskabelige og faglige selskaber på lungeområdet, selv bidrog til at vise vejen frem til i et argumentationspapir for indsatser på lungeområdet i 2013. Lungesatsningen er derfor en god begyndelse, og en national, forpligtende lungeplan må være det næste, naturlige skridt.

Forskning i lungesygdomme er en mangelvare. Derfor ligger Danmark internationalt set meget dårligt, når det gælder behandling af lungesygdomme, og derfor oplever både børn, unge og voksne patienter unødvendigt omfattende udfordringer i forbindelse med deres lungesygdomme. En af grundene til, at det går dårligt hos os er manglen på lungemedicinere - Danmark har det laveste antal i Norden. Vi håber, at både læger, kommuner og regioner i kølvandet på lungesatsningen vil blive forpligtet til at finde borgere med lungesygdomme tidligere, end det sker i dag, og at lungeforskningen får bedre vilkår. Lungesatsningen må ikke blive ved fine vejledninger og planer, den skal føre til en reel løsning på problemerne.

I Lungeforeningen følger vi lungesatsningen tæt, og vores medarbejdere sidder sammen med dygtige fagfolk med i både styregrupper og arbejdsgrupper, der udvikler anbefalinger og forløbsplaner for lungesygdomme. Vi gør alt for, at lungesatsningen bliver begyndelsen til en helt ny og bedre tid for lungerne med flere midler til både forebyggelse, behandling og forskning i lungesygdomme i Danmark.

På bestyrelsens vegne

Johannes Flensted-Jensen

Bestyrelsesformand
Johannes Flensted-Jensen
Lungeforeningen



Læs mere på www.lunge.dk/bestyrelse

"Lungesatsningen bliver begyndelsen til en helt ny og bedre tid for lungerne."

Få personlige historier fra lungepatienter og deres pårørende.
Hent redskaber til en bedre hverdag hos Lungeforeningen.
Vi støtter også ny viden om forskning og behandling.



Lungenyt – medlemsblad fire gange om året



Nyhedsmail – 12 gange om året



www.lunge.dk – nyheder, viden og rådgivning om lungesygdomme



Følg os på facebook
www.facebook.com/lungeforeningen



YouTube kanal – over 100 videoer med viden og personlige lungehistorier



Redskaber – www.lunge.dk/hjaelp



Snak om lunger – online mødested på www.lunge.dk/snakomlunger



Lokalforeninger og netværk – arrangementer og lærerige aktiviteter for dig



Feriehuse, kursus- og rekreationsophold



Danmarks Lungeforenings Fond støtter forskning i lungesygdomme



Børnelungefonden støtter forskning, oplysning og aktiviteter



Rådgivning – Spørg om diagnose, behandling, rettigheder og meget andet

Lungeforeningen

Lungeforeningen
Strandboulevarden 49, B-8
DK-2100 København Ø
Tlf. 38 74 55 44
info@lunge.dk www.lunge.dk
www.facebook.com/lungeforeningen

Skønne ferieophold på Boserup Minde

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

Lungeforeningens ferie-, kursus- og rekreationscenter i Glamsbjerg på Fyn tilbyder ferieophold til dig, som er medlem af Lungeforeningen.

Ferietur med udflugter

Med udgangspunkt fra Boserup Minde på Fyn tilbyder vi en række dagsture til spændende steder i Danmark. Ferieopholdet er velegnet for både enlige og par. Turene er planlagt, så du kan deltage både med og uden rollator og ilt.

Datoer

23. maj – 28. maj 2016
22. august – 27. august 2016

3.495 kr.
pr. uge inkl. alle
måltider, overnatning,
entrebilletter og transport.



2.495 kr.
pr. uge inkl. ophold med overnatning og alle måltider.

Ferie med frit valg af oplevelser

Kom og prøv vores ferieophold med fuld forplejning og hyg dig sammen med vores andre gæster. Vi tilbyder også ferieuger med madpakker, hvor du kan nyde egne oplevelsesture rundt om på Fyn i løbet af dagen og komme hjem til varm mad hver aften. Velegnet for familier og grupper.

Book nu

Book en ferieuge fra maj til oktober.

Book madpakkeuger fra 5. juli til 1. august 2016. Ankomstdag: Tirsdag.
Afrejsedag: Mandag

Læs om alle ferieophold på www.lunge.dk/boserupminde eller ring på tlf. 64 72 13 57 for mere information.



Annonce

Viden giver omsorg til dit barns lunger...

- Spiromagic er et redskab til dit astmabarn, som giver dig et indblik i eventuelle forandringer i barnets lungestatus.
- Spiromagic måler lungernes tilstand her og nu og viser resultaterne i en medfølgende app.
- Med daglige lungetjek er det nemt at holde øje med dit barns peakflow, og du får mulighed for at reagere før et astmaanfald.
- Med Spiromagic kan du trygt sende dit barn af sted hver morgen året rundt.

ResMedMaribo.dk



ResMed | Maribo

25 års jubilæum: Forstander for et fristed

Lungeforeningens Kystsantorie i Hjerding er et fristed for børn, som trænger til et pusterum fra hverdagen. For 25 år siden blev Dorte Lismoes ansat som forstander på Kystsantoret, der i sin tid blev bygget som led i Lungeforeningens tuberkulosebekæmpelse og siden blev stedet, hvor masser af sydslesvigske børn hvert år får et tiltrængt pusterum i hverdagen.

Dorte Lismoes har bidraget til at udvikle Kystsantoret til det, det er i dag: Et sted, hvor børn, der har det svært derhjemme og i skolen, får en ny start.

- Dorte Lismoes har opbygget og udviklet Kystsantoret i tæt samarbejde med personalet og vores kunder. Det indeholder en enestående rummelighed og pædagogik, som har udmøntet sig i et livgivende pusterum for hundredevis af danske og tyske børn, siger Lungeforeningens direktør Anne Brandt.

Dorte Lismoes har altid haft et stort engagement for personalet og en omsorg

i særklasse for børnene, som har nydt godt af hendes evne til at hjælpe dem ind i en ny, positiv bane. Siden det første sydslesvigske barn trådte over tærsklen til Kystsantoret i Hjerding, har Dorte Lismoes flere gange omstillet stedet til også at tage nye grupper ind, men det har altid været børn, der har haft brug for omsorg, frisk luft og måske behandling, som har været omdrejningspunktet – og stadig er det.

Lungeforeningen ønsker et stort tillykke med 25-års jubilæet, som blev festligt fejret med flag, taler og sjove indslag af børn og personale.

 **Læs mere om Hjerding Kystsantorie på www.lunge.dk/hjerding**



Rejs sikkert hele året

Du kan sagtens rejse, selv om du har en lungesygdom – også selvom du bruger ilt. Der er lidt papirarbejde, som skal ordnes før afrejse, men det må ikke begrænse dig, for det er ikke så svært endda.

Hvis du gerne vil ud at rejse, behøver din lungesygdom ikke være en hindring. Du skal selvfølgelig have styr på din forsikring. Det blå sygesikringsbevis er ikke nok. Husk både afbestillingsforsikring, som dækker, hvis du bliver syg før afrejsen, og rejseforsikring, som dækker, hvis du bliver syg på rejsen.

 **Få tips og gode råd til om at rejse på www.lunge.dk/rejser**

Børne- lungelæger hædret

Tre børnelungelæger og deres spændende forskningsprojekter blev hædret, da Dansk Selskab for Pædiatrisk Allergologi og Pulmonologi i januar afholdt sit årsmøde.

To af de hædrede børnelungelæger har deres daglige virke på Rigshospitalets Børnelunge Center. Læge Astrid Ring Madsen præsenterede sin forskning, der viser, at iltoptagelsen hos børn med PCD er mindst lige så påvirket som hos cystisk fibrosepatienter. Overlæge og Ph.d. Frederik Buchvald præsenterede Børnelunge Centrets forskning i sygdomme i de øvre luftveje og stemmelæber, der ofte fejlforkolkes som anstrengelsesudløst astma.

Læge og Ph.d.-studerende Jonathan Thorsen fra forskningscentret for børneastma COPSAC modtog et rejselegat til ophold på Harvard universitetet i Boston, hvor han skal forske i sammenhængen mellem luftvejenes bakterieflora og udviklingen af astma.

Priser og legat blev sponsoreret og uddelt af Børnelungefonden, som støtter forskning, uddannelse og oplysning om børnelungesygdomme. Børnelungefonden modtager ikke offentlig støtte. Fondens virke er derfor helt afhængigt af private bidragsydere, erhvervslivet, sponsorer og samarbejdspartnere.

 **Læs mere på www.lunge.dk/børnelungefonden**



Børnelungefonden blev stiftet på initiativ af Lungeforeningen i 2014.

Børnelungefonden 



Hold dig orienteret om, hvornår kampagnen gennemføres på www.pustliv.dk

Pust liv i din hverdag

I sidste Lungenyt kunne du læse, at Sundhedsstyrelsen og Lungeforeningen, som led i regeringens lungesatsning, ville gennemføre en kampagne om tidlig opsporing af KOL i uge 20 og 21 (maj).

Sundheds- og Ældreministeriets har besluttet at udskyde kampagnen pga. uafsluttede, politiske økonomiforhandlinger. Kampagnen Pust liv i din hverdag er derfor udsat – foreløbigt til efter sommerferien 2016.

Få hjælp til din åndenød

Brug Lungeforeningens åndenødskort og få hurtigere hjælp, når du får åndenød. Kortene findes også på engelsk, så du kan bruge dem, når du er ude at rejse.

 **Download Lungeforeningens åndenødskort og andre redskaber på www.lunge.dk/hjælp**



Kortene er udviklet med støtte fra VELUX Fonden.

Kom til Lungeforeningens generalforsamling

Kom og hør bestyrelsen fortælle om de spændende aktiviteter, som Lungeforeningen har arbejdet med i 2015.

Glæd dig til en times tid i selskab med Lungeforeningen, hvor du som medlem kan være med til at vælge, hvem der skal sidde i Lungeforeningens bestyrelse. I år er fire medlemmer på valg til bestyrelsen.

Tid og sted
Mandag 27. juni 2016
kl. 14.00 - 15.00

Seniorhuset/De Frivilliges Hus
Toldbodgade 5-7
5000 Odense C.

Den formelle del af vores generalforsamling varer fra kl. 14.00 til kl. 15.00 og er kun for medlemmer. Derefter afholder vi et lukket møde for vores frivillige, som gør en stor indsats for Lungeforeningen lokalt.

Læs mere om generalforsamling 2016
www.lunge.dk/gf

Er du forhindret?
Læs om vores aktiviteter på www.lunge.dk/aarsregnskaber samt i den årsberetning for 2015, der følger med som indstik i dette Lungenyt.



Kom til generalforsamling og få en status på lunge-sagen. Mød Lungeforeningen og andre medlemmer - både patienter, pårørende og sundhedsfaglige.

Spørg os



Marie Lavesen

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



Anne-Marie Thomsen

Fysioterapeuten svarer på spørgsmål om træning, motion og rehabilitering.

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, fysioterapeut, ergoterapeut, diætist, psykolog og læge.

SKRIV TIL OS
lunge.dk/rådgivning

Hvorfor knækker tænderne?

? Vi er en netværksgruppe for lungesygge, som havde et arrangement i går. En spurgte, hvordan det kunne være at hendes tænder knækkede. Det viste sig, at vi var flere med samme problem. Har du en forklaring på dette?

! Svar
Forklaringen kan være knyttet til den behandling, I får med binyrebarkhormon. Det kan give problemer med tænderne. Dels øges risikoen for svamp, dels kan sukkerstoffer i medicinen øge risikoen for huller i tænderne. Det er derfor centralt med god mundhygiejne og altid skylle eller børste tænder efter inhalationerne.

Tidligere fik stort set alle patienter med svær KOL inhaleret binyrebarkhormon. De nyeste behandlingstendenser er, at man vurderer, om der reelt er brug for inhaleret binyrebarkhormon. Det kan derfor være en idé at tale med lægen, om behandling med binyrebarkhormon er nødvendig. Enhver ændring i behandlingen skal altid ske i tæt samarbejde med lægen.

Marie, sygeplejerske



Anne-Marie, fysioterapeut

**NY
RÅDGIVER**



Få hjælp til en bedre hverdag

Stine Kaarsberg er ergoterapeut og giver råd om hjælpemidler, arbejds- og hvilestillinger, vejrtæningsteknikker, prioritering og planlægning af energi. Hun svarer også på andre spørgsmål om at fungere bedre i dagligdagens aktiviteter med en lungesygdom.

! Du kan ringe til Stine mandag kl. 20-21 på tlf. 30 13 09 44 eller skrive til hende på www.lunge.dk/rådgivning

Høj puls gør mig bekymret

? Jeg dyrker motion hver dag, og min lungefunktion er 27. Hver gang jeg blot laver lidt derhjemme, bliver jeg forpustet. Min iltmætning er ca. 93-94, og min puls er 100, når blot jeg går 5 skridt. Mit hjerte er ok, men det belaster jo hjertet, når min puls er så høj, så jeg er lidt nervøs for det.

! Svar
Din iltmætning er helt fint og en puls på 100 er på ingen måde farlig. Uanset hvilken lungefunktion man har, er det vigtigt at træne. Hvis du har KOL og ikke har været på KOL-rehabilitering, er det en god ide at blive henvist til dette af din egen læge. Det er et undervisnings- og træningstilbud til mennesker med KOL. Det kan jeg bestemt anbefale. I nogle kommuner kan man deltage flere gange. Du kan også tale med visitationen i din kommune og høre, om du har mulighed for at få vedligeholdende træning. De fleste kommuner har også træningshold på ældrecentre eller sundhedscentre. Lungeforeningen har mange steder træningsnetværk, som man kan deltage i.

Du kan via din egen læge blive henvist til en privatpraktiserende fysioterapeut, der kan hjælpe dig med at komme i så god form som muligt. Der er en egenbetaling. Jo bedre form du er i, jo mindre energi skal du bruge på at trække vejret og bevæge dig på samme tid.

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 også se alle Lungeforeningens aktiviteter på www.lunge.dk/arrangementer



Lokalafdelinger

REGION NORDJYLLAND

Aalborg Lokalafdeling
Tlf. 40 31 09 07
Lokalformand: Jan Østerdal
E-mail: zippooe@hotmail.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

Ribe Lokalafdeling
Lokalformand: Erik Pedersen
Tlf. 75 13 10 79

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: finnn@nyka.dk

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

Syd- og Midtsjællands Lokalafdeling
Lokalformand: Dorthe Pedersen
Tlf. 56 28 66 62

Vestsjællands Lokalafdeling
Lokalformand: Ove Hansen
Tlf. 58 37 13 17
E-mail: o.v.surrow@hotmail.com

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

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: Hanne Dalsgaard
Mobil: 23 28 57 85
E-mail: dalsgaard@fasttvnet.dk

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

LANDSDÆKKENDE

PCD-netværket
Frivillighedskonsulent Eva Stawicki
Tlf. 35 25 71 74
E-mail: es@lunge.dk

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



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Hovedstaden	Amager Netværks-gruppe	Besøg Amager Bryghus	Fuglebækvej 2C Tårnby	Onsdag 7. september kl. 12.00	Tilmelding til Peter på 40 31 39 45, Henrik på 40 24 10 86
	Amager Netværks-gruppe	Besøg på Kastellet	Vi mødes ved Gefionspringvandet	Onsdag 4. maj kl. 12.00	Tilmelding til Peter på 40 31 39 45, Henrik på 40 24 10 86
	Amager Netværks-gruppe	Besøg på Christiana	Vi mødes ved Christianias hovedindgang	Onsdag 6. juli kl. 12.00	Tilmelding til Peter på 40 31 39 45, Henrik på 40 24 10 86
	Amager Netværks-gruppe	Kanalrundfart	Vi mødes ved Ankeret i Nyhavn	Onsdag 3. august kl. 12.00	Tilmelding til Peter på 40 31 39 45, Henrik på 40 24 10 86
	Amager Netværks-gruppe	Cykeltur til Sylten	Vi mødes på cykel nede i Sundhedshuset Amager: Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7, 2300 København S	Onsdag 1. juni kl. 11.30	Tilmelding til Peter på 40 31 39 45, Henrik på 40 24 10 86
	Frederiksberg Lokalfdeling	Generalforsamling	Cafe OK Kram, Allegade 2, 2000 Frederiksberg	Mandag 23. maj kl. 15-17	Alice Munk på 20 66 63 96 eller wonderland.alice@outlook.dk
	Helsingør Netværks-gruppe	Sommerarrangement	Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1c, 2. sal 3000 Helsingør	Onsdag 25. maj kl. 16.00-17-30	Tilmelding til Tove Tafdrup på tove.tafdrup@gmail.com eller 24 21 68 62
	Nordsjællands Hospital, KOL-KOR	Kom og syng med	Fysioterapien ved indgang 07, Hillerød hospital Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød	Fredag 13. maj kl. 15.00 til 16.30	Sygeplejerske Charlotte Elving på 48 29 39 70 eller Charlotte.Maria.Elving@regionh.dk
	Nordsjællands Hospital, KOL-KOR	Kom og syng med	Fysioterapien ved indgang 07, Hillerød hospital Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød	Fredag 27. maj kl. 15.00 til 16.30	Sygeplejerske Charlotte Elving på 48 29 39 70 eller Charlotte.Maria.Elving@regionh.dk
	Nordsjællands Hospital, KOL-Café	Sommerhygge	Mødesalen i Konference-centret, Indgang 50B, Nordsjællands Hospital, Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød. Indgang fra Helsevej 2	Tirsdag 28. juni kl. 15.30-17.00	Julie Storgaard på 48 29 39 70 eller mail: Julie.storgaard.mortensen.01@region.dk
	Nordsjællands Hospital, KOL-Café	Oplæg ” Hverdagen med KOL” v. Lungesygeplejerske Julie Storgaard	Mødesalen i Konference-centret, Indgang 50B, Nordsjællands Hospital, Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød. Indgang fra Helsevej 2	Tirsdag, 31. maj kl. 15.30 – 17.00	Julie Storgaard på 48 29 39 70 eller mail: Julie.storgaard.mortensen.01@region.dk Ingen tilmelding
	Nordsjællands Hospital, KOL-Café	Overlæge Martin Døssing fortæller om, hvorfor det er vigtigt, at man er aktiv, når man har KOL	Nordsjællands Hospital, Frederikssundsvej 30, 3600 Frederikssund (Kantinen el. mødelokale 1)	Mandag 23. maj kl 15.30-17.30	Tilmelding til 48 29 54 56 eller fysfrs@regionh.dk
	Nordsjællands Hospital, KOL-Café	Karina Bæk sygeplejerske holder et oplæg om ensomhed, som følges op af en snak om hvilke frivillige tilbud, som findes lokalt	Rådhusalen, Rådhuspladsen 1, 3300 Frederiksværk	Tirsdag 6. september kl. 15.30-17.30	Tilmelding til 29 16 16 67 eller kamv@halsnaes.dk
	Rødovre Lokalfdeling	Stemmen i kroppen – et møde, hvor deltagerne kommer på banen, selvfølgelig i et trygt fællesskab	Rødovre Frivilligcenter, Slotsherrens Vænge 2A, 2610 Rødovre - Kortstuen	Tirsdag 10. maj kl. 14.30 til 16.30	Per Georgsen på 51 48 53 11 eller per.georgsen@youmail.dk
	Tværsektoriel Kolcafé	Overlæge Martin Døssing fortæller om, hvorfor det er vigtigt, at man er aktiv, når man har KOL	Nordsjællands Hospital, Frederikssundsvej 30, 3600 Frederikssund (Kantinen el. mødelokale 1)	Mandag 23. maj kl. 15.30-17.30	Tilmelding på 48 29 54 56 eller fysfrs@regionh.dk

Læs mere på lunge.dk/hovedstaden og find de mange faste ugentlige arrangementer i regionens 27 netværksgrupper



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Sjælland	Støtteforeningen for Lolland Falster	Bustur til Femø	Vi sejler fra Femø kl. 16.45	Søndag 12. juni kl. 16.45	Tilmelding til formand, Marie Christoffersen på 29 38 27 34 senest 26. maj 2016
	Ringsted Lungekor	NYT KOR. Vi synger og derefter hygger vi over en kop kaffe/the. Det er gratis at synge med.	Ringsted Musik- og Kulturskole, lokale 2, Regimentet 3, 4100 Ringsted	Vi synger tirsdage i lige uger kl. 12.30-13.30	Signe Teglers på 60 87 35 20 eller signe73teglers@gmail.com Tilmelding er ikke nødvendig
Læs mere på lunge.dk/sjaelland og find de mange faste ugentlige arrangementer i regionens 29 netværksgrupper					
Region Midtjylland	Horsens Lokalfdeling	Kom og spil banko	Ceres Centret, Nørretorv 1-3, 8700 Horsens	Fredag 20. maj, kl 13.00- ca. 16.30	Ingen tilmelding Mona Greve Feldt på 28 96 42 15 eller monafeldt@hotmail.com
	Horsens Lokalfdeling	Medlemsmøde	Ceres Centret, Nørretorv 1-3, 8700 Horsens	Mandag 6. juni kl 16.00 - 18.00	Ulla Dyhr på 2071 4273 eller ulladyhr@hotmail.com
	Horsens Lokalfdeling	Bering Stafetten. Vi stiller op med både løbe-hold og walk-hold	Bygholm Park, 8700 Horsens	Tirsdag 9. august, kl 18.30	Tilmelding til Karen Marie senest 1. juli 2016 på 24 67 19 30 eller karewell@rm.dk
	Støtteforeningen Randers	Generalforsamling	Beboerhuset Søren Møllers gade 28 over gården, 8900 Randers C	Mandag 13.juni kl. 18.00	Tilmelding og forslag senest 26. maj til Lis Ullits Pilgaard på 51 82 02 75
	Aarhus Lokalfdeling	Generalforsamling	Klostergade 37 8000 Århus C	Torsdag 8.september	Tilmelding til Margrethe Bogner på 20 20 20 71 eller margrethe@bogner.dk senest 1.september
Læs mere på lunge.dk/midtjylland og find de mange ugentlige arrangementer i regionens 18 netværksgrupper					
Region Nordjylland	Aalborg Støtteforening	Generalforsamling	Romdrup Klarup Sognegård, Romdrupvej 71, Romdrup, 9270 Klarup	Lørdag 21. maj kl. 13.30	Tilmelding senest 17. maj til Lilian Reinbach på 40 27 64 94 eller Lise Sæderup på 61 18 71 11
	Aalborg Lokalfdeling	Stiftende Generalforsamling	Romdrup Klarup Sognegård, Romdrupvej 71, Romdrup, 9270 Klarup	Lørdag 21. maj kl. 14.00	Tilmelding senest 17. maj til Lilian Reinbach på 40 27 64 94 eller Lise Sæderup på 61 18 71 11
	Aalborg Netværksgruppe	Vi skal se Aalborg fra oven	Aalborgtårnet Sønderskovvej 30, 9000 Aalborg	Tirsdag 31. maj kl. 13.00-15.00	Tilmelding senest 27. maj til Kresten Jespersen på 98 18 95 57 /22 86 60 41
	Aalborg Netværksgruppe	Vi spiller Mini Golf	Aalborg mini golf bane, Skydebanevej 7, 9000 Aalborg	Tirsdag 28. juni kl. 13.00 – 15.00	Tilmelding senest 24. juni til Kresten Jespersen på 98 18 95 57/ 22 86 60 41
	Aalborg Netværksgruppe	Almindeligt møde i netværksgruppen	Krypten i Hasseris kirke, Thorsens Alle 2, 9000 Aalborg	Tirsdag 30. august kl. 13.00 – 15.00	Tilmelding senest 26. august til Kresten Jespersen på 98 18 95 57 / 22 86 60 41
	Aalborg Netværksgruppe	Hanne Juul fra kommunen kommer og fortæller om mad til pensionister i Aalborg kommune	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 Støtteforening	Åbent hus: kom og se huset efter renovering.	Parkersminde Wiffertsholm 18 Øster Hurup 9560 Hadsund	Lørdag 28. maj kl 13.00	Tilmelding senest 14. maj 2016 til Lilian på 40 27 64 94 eller Lise på 61 18 71 11
	Hjørring Netværks-gruppe	Nyt fra Lungeforeningen v. Lungeforeningens Direktør, Anne Brandt og lungesygeplejerske, Nukka Mortensen	Forsamlingsbyg-ningen Østergade 9800 Hjørring	Torsdag 12.maj kl 13.30	Tilmelding senest 8. maj 2016 til Poul Krogsgaard på 21 47 69 96, gerne sms
	Hjørring Netværks-gruppe	Åletur til Feggertsund Kro	Opsamling v. Forsamlingsbygningen derefter ved AZ parkering	Tirsdag 28. juni kl 09.00	Tilmelding senest 21. juni 2016 til Poul Krogsgaard på 21 47 69 96, gerne sms
	Læs mere lunge.dk/nordjylland og find de mange faste ugentlige arrangementer i regionens 12 netværksgrupper				



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Syddanmark	Fåborg Netværksgruppe	Få målt din lungefunktion og hør oplægget "Nyeste medicin" samt intro til pepfløjten. V. Lungesygeplejerske fra Svendborg sygehus, Bettina Nissen	Tømmer Gården 6, 5600 Fåborg	Mandag 30. maj kl. 14.30-16.30	Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Fåborg Netværksgruppe	Banko	Tømmer Gården 6, 5600 Fåborg	Mandag 27. juni kl. 14.30-16.30	Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Odense Netværksgruppe	Oplæg v. psykolog Ingeborg Farver-Vestergaard "Hvordan problematikkerne som angst, depression og åndenød kan håndteres bedst muligt"	Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50, 5200 Odense V	Torsdag 19. maj kl. 16.00 - 18.00	Tilmeldingen Jens Thomsen på mobil 29 31 14 79 eller thomdan@glenten.dk
Læs mere lunge.dk/syddanmark og find de mange faste ugentlige arrangementer i regions 21 netværksgrupper					
Landsdækkende netværk	Sjældne Sygdomme	Oplæg "Hvordan er det, at være pårørende, til en kronisk alvorlig syg". Sygeplejerske Mette Gølnitz	Hvidovre Sundhedscenter, Hvidovrevej 278, 2650 Hvidovre	Torsdag 2. juni kl. 17.30	Anette Stokholm på 51 91 79 46 mandag, tirsdag og onsdage mellem 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 Eva Stawicki på e-mail: es@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
Ferietur med udflugter. Alle entrebilletter og transport er inkluderet i prisen for opholdet. Velegnet for både enlige og par.	Mandag 23. - lørdag 28. maj	3.495 kr.	Senest 18. april
Lungekursus. Med overnatning, forplejning, spændende oplæg og træning.	Mandag 6. - fredag 10. juni	3.195 kr.	Senest 23. maj
Pårørendekursus. Med viden om hverdag og samliv samt vejledning til behandling og håndtering af lungesygdomme.	Mandag 20.- torsdag 23. juni	3.195 kr.	
Ferieuger med madpakke. Hold frie på Boserup Minde i naturskønne omgivelser på Fyn. Velegnet for familier og grupper.	Tirsdag 5. juli - mandag 1. august	2.495 kr.	
Ferietur med udflugter. Alle entrebilletter og transport er inkluderet i prisen for opholdet. Velegnet for både enlige og par.	Mandag 22. - lørdag 27. august	3.495 kr.	Senest 25. juli
Lungekursus. Med overnatning, forplejning, spændende oplæg og træning.	Mandag 5. - fredag 9. september	3.195 kr.	Senest 21. august
Ferieophold. Kom og prøv vores ferieophold med fuld forplejning og hyg dig sammen med vores andre gæster	Maj-oktober	2.495 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

Spørg os om råd og hjælp

Alle dine spørgsmål om at leve med en lungesygdom er velkomne. Du kan ringe eller skrive til Lungeforeningens læge, sygeplejerske, fysioterapeut, ergoterapeut, psykolog, diætist og socialrådgiver for hjælp og viden. Vi hjælper både børn, unge og voksne.

SKRIV
til rådgiverne på
lunge.dk/radgivning

Spørg om:

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

Ring direkte til Lungeforeningens rådgivere på Lungelinjen. Læs mere på www.lunge.dk/radgivning

Annonce

Livet er arveligt

Din arv kan hjælpe andre med at trække vejret

Bedre vejrtrækning 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

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



Klaus Skjærlund, Horsens Lokalfdeling

Lørdag 30. marts 2016 afholdt Lungeforeningens lokalfdeling i Horsens for første gang velgørenhedskoncerten "Musik i Luften" på Horsens Ny Teater. Det blev en stor succes med masser af dansegilde gæster, som alle var kommet for at høre god musik og støtte lungenagen. Stort tillykke til lokalformand Klaus Skjærlund og resten af bestyrelsen for et flot arrangement – og en stor tak til alle som støttede det.

Lungekor i Ringsted er nu blevet en realitet. Det er et samarbejde mellem Ringsted kommune, Ringsted Musik- og Kulturskole og Lungeforeningen. På billedet ses korlederen Jan Birk, sundhedskonsulent Eva Pilt Astrup og Lungekorets tovholder Signe Teglers.



Birgit Schelde Holde, Roskilde Lokalfdeling

Stort tillykke til Birgit Schelde Holde fra Roskilde Lokalfdeling. Den 12. marts 2016 modtog Birgit førstepræmien af Palladiusprisen 2016 for sit flotte frivillige arbejde med lungepatienter. Prisen består af en statuette af Peder Palladius (Roskildes første lutherske biskop) og en check på 10.000 kroner.

Kom med på FamilieCamp

FamilieCamp er for familier med børn og unge med astma og andre lungesygdomme. Kom hele familien og få sjove oplevelser og ny viden til hverdagen med et lungebarn. Årets FamilieCamp er 4.-7. august 2016.



Læs mere og tilmeld dig på ww.lunge.dk/familiecamp

FamilieCamp 2015



Netværket for Nye Lunger

Vi er et landsdækkende netværk for lungetransplanterede, venteliste-patienter, pårørende og mennesker med interesse i lungesagen. Netværket afholder arrangementer i både Jylland og på Sjælland, og der er to regionale styregrupper, som hedder Nye Lunger - Vest og Nye Lunger - Øst.

Læs mere her:
www.lunge.dk/nye-lunger

SNÆK OM LUNGER

Online mødested for patienter og pårørende

Kom og vær med på
www.lunge.dk/snakomlunger

Protektor

Hendes Majestæt Dronning Margrethe II

Lungeforeningens bestyrelse
pr. 01.10.2015

Udpeget af Danske Lungemedicinsk Selskab
Overlæge Thomas Ringbæk
Overlæge, ph.d. Ingrid Titlestad

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

Udpeget af fhv. LungePatient.dks hovedbestyrelse
Forstander på Lungeforeningens ferie-, kursus- og rekreationscenter i Glamsbjerg, Helge Petersen
Lokalformand, Aalborg Lokalfdeling, Jan Østerdal

Valgt af Lungeforeningens medlemmer

Fhv. næstformand for Regionsrådet, cand. mag. Johannes Flensted-Jensen (formand)
Sygeplejerske og jurist Birgitte Blixen-Finecke (næstformand)
Fhv. sundhedspolitisk direktør i Danske Regioner, cand.soc., Lone Christiansen
Direktør, cand.mag.psych Henrik Vincentz
Formand for Lungeforeningens netværk "Lungebarn" Hanne Markussen

Direktor
Anne Brandt

Forskningsudvalget
Overlæge Thomas Ringbæk (formand)
Overlæge, ph.d. Ingrid Titlestad
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: Forskningsygeplejerske, ph.d Anne D. Sorknæs
www.dsr.dk -> klik på "Faglige Selskaber" i øverste menulinje.

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

Børnelungefonden
Formand: Søren Houman
www.lunge.dk/børnelungefonden
Kontakt: Projektleder Nina Mourier, tlf. 35 25 71 78 eller e-mail: nimo@lunge.dk

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

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

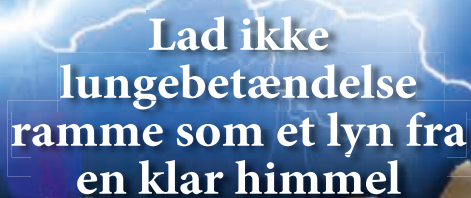


Rådgivning

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)
Fysioterapeut Anne-Marie Thomsen
tlf. 28 55 37 49 (søn. 18.30-21.00)
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 (tirs. 13-14)

Vi har flere rådgivere! Skriv til **Spørg Os** på www.lunge.dk/rådgivning
Spørg om motion og træning, mad, rygestop, sociale og retslige forhold, 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.

For more info:

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



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 Aging*. 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: <http://www.blf.org.uk/Page/Pages/Pneumonia> [last accessed 9 June 2018]. 6 Supporting Active Ageing through Immunisation (SAATI) Partnership. Adult vaccination: a key component of healthy ageing. 2013. Available at: <http://www.saati.co.uk/> [last accessed 9 June 2018]. 7 European Respiratory Society (ERS). European Lung White Book - Chapter 16. Available at: <http://www.europeanlung.org/library/view/european-lung-white-book> [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