Lungenyt

Lungeforeningens medlemsblad

NR. 1 • 2020



Tema
Vejrtrækning

08
Træning og viljestyrke gav Birthina livet tilbage

04 Infektioner
Lungesygdomme øger risikoen

14 Forskning i åndenød
Kan inhalation af saltpartikler lindre?

22 Træn bækkenbunden
Det er aldrig for sent at gå i gang

Lungestarterne – de nye førstehjælpere

Vi trækker vejret. Fra vi står op, til vi går i seng. Når vi sover, spiser, griner, græder, går og sidder stille. Hele livet kører på luft. Fra vi som nyfødte tager det første åndedrag, til vi tager det sidste, som markerer livets afslutning. Åndedrag efter åndedrag ilter vi blodet, så kroppens celler kan leve. **Vejrtrækningen** sker automatisk, når vi er raske, men udfordrer ofte, når man bliver ramt af en lungesygdom. Er vi raske, kan vi ikke helt forestille os, hvordan det er. For syge lunger og åndenød har ikke samme fokus, som når andre store organer ikke kører automatisk. Tænk blot på hjertet og hjertestarteren, som i dag hænger på arbejdspladser og i sportshaller. Det er fantastisk, når teknik bliver en hjælper. Måden at hjælpe en lungepatient er bare ikke et apparat lige ved hånden. Det handler om, at vi forstår, hvad vi skal gøre, når vi møder et menneske med åndenød, der oplever angst og kan gå i panik. Derfor har vi i Lungeforeningen udviklet et åndenødskort, så lungepatienter kan vise andre, hvad de har brug for – en støttende hånd, en stol eller et glas vand.

Åndenød rammer også lungesyge børn, og børnene er en vigtig – og overset gruppe. Derfor er vi dybt taknemmelige for, at Team Rynkeby Fonden agerer "lungestartere" og har valgt at donere penge til Børnelungefonden gennem samarbejdet om Team Rynkeby Skoleløbet i årene fremover. Den støtte er uvurderlig og skærper fokus på oplysning om lunger og giver forskningsmidler til glæde for de mere end 100.000 lungesyge børn, der lever i Danmark. For uanset alder, skaber forskning håb og gør en forskel, når vi skal forebygge, at lungerne bliver syge, og når vi skal hjælpe alle dem, hvis lunger alligevel er blevet det. Glæd dig til at læse om den nyeste forskning og få tips og øvelser til at få mere luft i hverdagen.

Livet kører på luft og jeg håber, at vi en dag har mange flere lungestartere og et fælles sprog for at give luft til lungesagen og helt konkret, at vi ved, hvordan vi træder til, når et medmenneske ikke kan trække vejret! •



Direktør
Anne Brandt
Lungeforeningen

Lungeforeningen
Børnelungefonden
Danmarks Lungeforenings Fond

Strandboulevarden 49, B-8, 2100 København Ø
Tlf: 38 74 55 44

Tlf. tid: Man. ons. tors. og fre. 10-14, tirsdag 11-16
info@lunge.dk

www.facebook.com/lungeforeningen
www.lunge.dk
www.børnelungefonden.dk
www.livilungerne.dk

Redaktion
Anne Brandt (ansvarshavende)
Charlotte Larsen

Design og produktion
Mediegruppen as

Tryk
Aller Tryk

Oplag
24.300

Annoncering
Mediegruppen as
Lars Burchardt
lars@mediegruppen.net, tlf. 76 40 64 10

Fotograf til forsiden
Vibeke Johansson

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

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

Næste Lungenyt udkommer i maj 2020

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.

SVANEMÆRKET
Tryksag
5041-0806

FSC
www.fsc.org
MIX
Papir fra ansvarlige kilder
FSC® C121078



Mere røgfrihed
Se reglerne for fx dagplejere, skoler og plejehjem
Side 11



Tips og øvelser
Træning, der giver dig mere luft i hverdagen
Side 16



Team Rynkeby
Børn løber for tusindvis af lungesyge børn
Side 19



Halvmaraton som 13-årig
Emil trodsede svær allergisk astma
Side 20

De faste

25 Opslagstavlen

26 Nyt fra Lungeforeningen og Børnelungefonden

28 Lungernes verden

30 Lokale lunger – arrangementer, netværk og aktiviteter for dig



Tema
Vejrtrækning

I dette nummer

4 Lungesygdomme øger risiko for infektion

7 Nyt dansk studie: Over halvdelen kan have gavn af at korrigere inhalationsteknik eller medicin

8 Birthina trodsede døden: "Jeg kan det hele nu"

11 Røgfri initiativer fra barn til voksen

12 Ilt kan forbedre livskvaliteten

14 Forskning i åndenød

16 Tips og øvelser: Få mere luft i hverdagen

19 Lungesyge børn er forsømte, når det gælder forskning

20 13-årige Emil trodsede sin lungesygdom og løb halvmaraton

22 Utæt? Sådan kan du undgå eller begrænse inkontinens

Rådgivning

Ring til Lungelinjen

Sygeplejerske Nanna Nistrup Madsen
tlf. 35 25 71 76 (ons. 10-11)

Sygeplejerske Marie Lavesen
tlf. 30 13 79 46 (ring og læg en besked)

Sygeplejerske Vibeke Skivild
tlf. 30 13 07 38 (man. 17-18 kun ulige uger)

Socialrådgiver og familieterapeut Susanne Kitaj
tlf. 30 13 79 48 (man. 16-17)

Ergoterapeut Stine Kaarsberg
tlf. 30 13 09 44 (ring og læg en besked)

Fysioterapeut og rygestoprådgiver Agnete Haarder
(vedr. voksne) tlf. 30 13 59 68 (tirs. 14-15)

Fysioterapeut Lue Drasbæk Philipsen
(vedr. børn) tlf. 30 13 62 07
(læg dit navn og tlf. nr. og bliv ringet op)

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

Se mere om Lungeforeningens rådgivning på Lunge.dk/rådgivning

Lungesygdomme øger risiko for infektion

Når du bliver ramt af en lungesygdom, ændrer dine lunger sig. Det påvirker ikke alene vejrtrækningen men også risikoen for at få infektioner. Vi har bedt overlæge, ph.d. og forskningslektor Jens Ulrik Stæhr om at uddybe.

Af: Mette Bernt Illustration: Adobe Stock

Lungerne er vores gavmilde organ, som helt automatisk fylder sig op og tømmer sig i takt med, at vi trækker vejret. Når vi ånder ind, ilter vi blodet og får energi til cellerne. Når vi ånder ud, kommer vi af med affaldsstoffer. Noget af det første, der sker ved en kronisk lungesygdom, er, at vejrtrækningen bliver påvirket, fordi bronkier og lunger forandrer sig. Ikke alene mister de deres elasticitet og bliver nogle gange mere stive, så luften får sværere ved at transportere sig rundt gennem luftvejene. Overfladerne i bronkier bliver ofte mere puklede og ujævne.

Sygdom ødelægger naturlig barriere

For at gøre det tydeligere, hvorfor man som lungesyg nemmere får en infektion, giver det mening at drage en parallel til huden. Den glatte og hele hud er som en barriere, der beskytter os. Har huden rifter, åreknuder og sår, er barrieren, brudt. Det betyder, at der er indgangsporte for bakterier, der kan give inflammationer.

Med billedet af huden som barriere, er overfladerne i bronkierne en barriere i forhold til infektioner. Når vi er raske, er overfladen glat og hel. Lungesygdomme som KOL eller bronkiektasier gør imidlertid, at overfladerne bliver puklede og ujævne. Det betyder, at indgangsportene for bakterier er åbne, og vi risikerer dermed inflammation og lungebetændelse.

En af de sygdomme, man er ekstra udsat for som lungepatient, er lungebetændelse. Når vi er raske, kan vi for det meste indånde bakterien pneumokok uden at blive syge.

> **”At være ramt af en influenza kan slå benene helt væk under selv raske personer. Kræfterne slipper hurtigt op, og lysten til at stå ud af sengen er ikke stor.”**

– Er bronkiernes overflader glatte og hele, kommer bakterien op igen, når vi ånder ud. Det sker ved, at den naturlige hinde af slim i bronkierne transporterer bakterierne op i svælget, hvor den blander sig med spyt. Når vi synker, kommer bakterierne ned i mavesækken, hvor de ikke gør skade, fordi de bliver nedbrudt af bl.a. enzymer, forklarer Jens Ulrik Stæhr.

Ser vi på de enkelte lungesygdomme, kan der være forskel på, hvordan luftvejenes anatomi bliver påvirket, og der er dermed ikke kun ét svar på, hvorfor man nemmere får infektioner som lungepatient.

Bronkiektasier og sarkoidose som eksempel

Har man lungesygdommen bronkiektasier, får bronkierne ikke alene den puklede og ujævne overflade. Der vil også være områder af bronkierne, som har udvidet sig. I disse områder vil fimrehårene, som transporterer slim væk fra lungerne, ikke virke optimalt. Resultatet er, at lungepatienter med bronkiektasier ophober slim i lungerne, som ikke kan komme væk. Det giver gode betingelser for, at både virus og bakterier sætter sig fast og udvikler sig til en lungebetændelse.

En anden årsag til, at man som lungepatient kan have større tendens til at få infektioner, er et svækket immunforsvar. Det naturlige vil være, at man gør alt for at booste immunforsvaret – så man står stærkere. Det er blot ikke hensigtsmæssigt,

Undgå infektioner

Der er flere ting, du kan gøre for at undgå infektioner. Bliver du alligevel ramt, kan du hjælpe dig selv til hurtigt at komme af med infektionerne igen.

Kæmp for at blive rask!

En stærk krop kan bedre bekæmpe virus og bakterier. Blot en uge i sengen svækker din muskulatur voldsomt. Så gør en indsats for at bevæge dig – og også lidt, selv om du er syg.

Søg læge

Søg læge, hvis du hoster mere og har mere slim, end du plejer. Tal med din læge om forebyggende antibiotika, og hvorvidt en PEP-fløjte vil kunne hjælpe dig.

Børst tænder to gange dagligt

Især, hvis du bruger inhalationsmedicin.

Bed om hjælp

Pårørende skal hjælpe dig uden at pylre. Spørg dem, om de vil hjælpe dig med at komme ud at gå en tur eller lignende.

Giv virus og bakterier modstand

Luft ud, vask hænder og brug eventuelt håndsprit, når du er ude blandt andre.

Tag imod influenzavaccinen

En virus kan forværre din lungefunktion. Brug derfor tilbuddet om gratis influenzavaccine og eventuelt vaccination imod lungebetændelse.

Bliv røgfri

Sammen med røgen kommer der skidt ned i lungerne bl.a. i form af tjærepartikler, som danner grobund for infektioner.

hvis man har en sygdom som sarkoidose, hvor immunforsvaret spiller en vigtig rolle. I de svære tilfælde kan det medføre, at kroppens eget immunforsvar angriber lungerne. Flere patienter med sarkoidose får derfor immundæmpende medicin for at undgå, at lungerne kommer til skade. Det giver næsten sig selv, at denne type medicin gør det modsatte af at booste, og immunforsvaret er derfor yderligere svækket i forhold til infektioner.

Frygten for influenza

Når efterår og vinter nærmer sig, melder bekymring for influenza sig også hos mange lungepatienter – og med god grund. At være ramt af en influenza kan slå benene helt væk under selv raske personer. Kræfterne slipper hurtigt op, og lysten til at stå ud af sengen er ikke stor. Som lungepatient er man, som det fremgår, allerede bagud på point, når man bliver ramt. Jens Ulrik Stæhr fortæller, at op til 50% af lungepatienter, der får fx en influenza, også får en bakteriel lungebetændelse. Netop derfor bliver alle lungepatienter tilbudt influenzavaccination.

”En anden årsag til, at man som lungepatient kan have større tendens til at få infektioner, er et svækket immunforsvar.”

– Det hænger også sammen med, at de får mere slim, fordi de helt naturligt bevæger sig mindre, når de har influenza. Det ekstra slim giver bedre betingelser for, at infektioner kan udvikle sig.

”Op til 50 % af lungepatienter, der får fx en influenza, får også en bakteriel lungebetændelse.”

Også en nedsat lungefunktion bringer lungepatienter bagud på point. Får man en lungebetændelse, falder lungefunktionen – også hos raske personer. Falder lungefunktionen med 10% vil raske føle sig uoplagte men hurtigt nå op på den normale lungefunktion igen. Anderledes er det for lungepatienter med en meget nedsat lungefunktion.

– Har man en lungesygdom, hvor lungefunktionen fx er nede på 32%, og den så falder til fx 22% ved en infektion, får man svært ved at ilte blodet og komme af med kuldioxid, siger Jens Ulrik Stæhr og nævner, at indlæggelse derfor kan være nødvendig.

Motion gør en forskel

Med en lungesygdom, en nedsat lungefunktion og en besværet vejrtrækning, er det oplagt at tænke: Jeg kan ikke noget. Jens Ulrik Stæhr fremhæver lige som andre sundhedsprofessionelle, hvor vigtigt det er for lungepatienter at være fysisk aktive, fordi det blandt andet forbedrer kondition, musklernes styrke og udholdenhed. Den stærkere krop gør, at man som lungesyg bedre kan udnytte lungefunktionen. Samtidig forbedrer det vejrtrækningen, fordi lungerne med træningen bliver mindre belastede, når du anstrenger dig fysisk. Også når en influenza har ramt én, kan motion bidrage til, at man undgår en infektion.

– Er du sengeliggende i blot en uge svækker det din muskulatur. Du får også sværere ved at hoste og komme af med slim, som danner grobund for infektioner, slutter Jens Ulrik Stæhr. •

Brug for flere råd? Gå ind på vores hjemmeside og få flere råd om, hvordan du styrer uden om infektion på lunge.dk/infektioner



Nyt dansk studie

Over halvdelen kan have gavn af at korrigere inhalationsteknik eller medicin

Bruger du inhalationsmedicin, er de vigtigste indåndinger i løbet af din dag dem, du foretager gennem din inhalator. Men har du ikke den rigtige teknik eller inhalationsdevice, får du ikke den fulde effekt af medicinen. Det er der desværre rigtig mange, der ikke gør, og konsekvensen er forværring af lungesygdommen.

Af: Pia Smith Baun Illustration: Adobe Stock



Der findes et væld af inhalationsdevises og måder at tage inhaltionsmedicinenen på. Det giver mulighed for at skræddersy en behandling, der passer præcist til den enkelte lungepatient. Men det giver desværre også meget forvirring hos både patienter og fagpersonale. Den udfordring har et nyt dansk studie fokus på at afhjælpe.

Nyt dansk studie skaber guidelines

Sygeplejerskerne Lotte Hasling Koldbøl Jørgensen og Karoline Litrup King fra KOL-Klinikken i Aarhus er projektledere i et nyt dansk studie, som skal være med til at klarlægge nye guidelines til landets læger og sygeplejesker.

– Studiet sammenligner og tester blandt andet udstyr til at tjekke inhalationskraft og -teknik, og dermed har vi fokus på at kvalitetssikre udstyret. Det overordnede mål for studiet er at skabe nogle kliniske guidelines, så læger og sygeplejesker bedre kan skræddersy inhalationsbehandlingen til den enkelte patient, siger Karoline Litrup King.

Studiet startede som et pilotprojekt på Aarhus Universitetshospital men har senere bredt sig til at være et regionalt studie. I første runde af studiet, blev der lavet målinger af 600 patienter. Her viste resultaterne, at 54% skulle skifte inhalationsdevice eller korrigere i deres teknik. Næste runde af studiet kommer til foregå i løbet af 2020, hvorefter de kliniske guidelines bliver udarbejdet.

Den forebyggende effekt

Inhalationsmedicin adskiller sig fra andre typer af medicin ved, at den skal indåndes for at virke i lungerne. Derfor kræver det den rigtige teknik, for at medicinen kommer helt ned i lungerne og får den fulde effekt.

– Vi får mange ind, som tror, at de har brugt deres inhalator rigtigt i flere år, men hvor vi må konstatere, at det har de ikke. Det er rigtig ærgerligt, for medicinen har en forebyggende effekt, der er med til at bremse udviklingen af lungesygdommen, siger Lotte Hasling Koldbøl Jørgensen.

Der findes forskellige inhalationdevices, som passer til forskellige behov. Dog har 87% af dem, der benytter pMDI (spray) og op mod 61 % af dem, der benytter DPI (pulver), fejl i inhalationsteknikken. Det viser et større internationalt studie ifølge det videnskabelige magasin "Primary Care Respiratory Medicine". Det er tal, der ifølge Lotte Hasling Koldbøl Jørgensen og Karoline Litrup King desværre passer meget godt med det, de ser i deres hverdag. De opfordrer derfor til at opsøge sin læge, hvis man er det mindste i tvivl om teknik eller medicinform. •

”Jeg kan det hele nu”

For bare et år siden fik 56-årige Birthina besked fra lægerne om, at de ikke kunne gøre mere. Hun trodsede døden og har ved hjælp af træning og viljestyrke fået sit liv tilbage. Et liv hvor hun kan, hvad hun vil.

Af: Kristine Buske Foto: Vibeke Johansson

Birthina Christensen åbner døren med et stort smil. På bordet står kage, småkager og chokolade, som hun har været ude at købe. Hun viser stolt sin have frem og sin lille kat Braveheart, der ligger inde i soveværelset og gemmer sig. Ham og to andre killinger fandt hun på gaden. De andre blev afleveret på et dyreinternat, men Braveheart, den mest syge af killingerne, valgte hun at beholde og tage sig af. Hun kender nemlig selv alt til at være syg og ikke kunne klare sig selv.

Angst overtog hverdagen

Som 29-årig fik Birthina konstateret den sjældne lungesygdom LAM (Lymphangioleiomyomatosis). En sygdom der danner cyster på lungerne, som gradvist nedbryder lungekapaciteten og gør det svære at ilte blodet. Birthinas sygdom bliver med årerne forværret, og hun kommer på ilt om natten, senere 24/7. Som årene går, får hun angst og social fobi.

Angsten kommer, når hun ikke kan få luft og får hende til at hyperventilere og gør det endnu svære at få luft. Det bliver en ond cirkel, der får Birthina til at isolere sig, og hun kan knap have sin familie på besøg. Sådan forværres det gennem årerne.

– Det var et sandt helvede. Jeg var panisk hele tiden, min mor måtte handle for mig, og jeg kunne hverken se fjernsyn eller læse bøger. Jeg havde det så skidt i min krop, at jeg ikke havde lyst til at være i den. Selv det at spise kunne jeg ikke overskue, fortæller Birthina.

Lægerne kunne ikke gøre mere

For et år siden går det helt galt. Birthinas hænder og ben er fyldt med væske og voldsomt hævede. I 14 dage løber slim og blod fra lungerne ud af munden på hende hver nat. Hun føler sig kvalt og kan intet gøre, mens det står på. Hun har en spand til at stå i soveværelset, fordi hun ikke kan gå ud på badeværelset. Men det hele forgår i stilhed. Hun fortæller det hverken til sin mor eller søster.

”Sygeplejersken sagde: Vi har da aldrig set en træne så meget som dig. Men jeg tænkte: Nu har jeg været bundet til en seng, så jeg vil bare op og i gang.”

– Jeg gik i panik og var bange. Men jeg ville gerne klare det selv og frygtede at blive indlagt, siger Birthina.

En dag kommer den praktiserende læge for at kigge på albuerne, der er betændte og hævede af at stå og hænge over ting, når hun ikke kan få luft. Han kigger i samme omgang på hendes hævede ben. Lægen sender nogle billeder op til lægehuset og kommer bagefter ind og giver Birthina den besked, hun frygter. Ambulancen kommer om en halv time.

Hun bliver indlagt på Intensiv i Aarhus, hvor de dræner tre en halv liter væske fra hendes krop det første døgn.

Et par dage efter falder Birthinas iltniveau drastisk. Hun ligger i en hospitalsseng og har næsten ikke luft til at spise sin protein-is, selvom hun får tilført 100% ilt. Hun vejer 48 kilo og er fuldstændig afkræftet.

Pludselig træder lægen ind ad døren, mens Birthina ligger alene i hospitalssengen. Han giver hende hendes livs hårdeste besked:

”Birthina, vi kan ikke gøre mere for dig,” siger han.

– Jeg følte mig magtesløs. Jeg ville jo være her! Hvem kan holde til at få at vide, at det er nu, de skal dø. Det er der ingen mennesker, der kan, siger Birthina.

Det første mirakel

Birthina får en lang række inhalationer, og i løbet af natten sker et mirakel. Hendes iltning stiger igen. Lægerne arbejder den efterfølgende dag på at stabilisere hendes tilstand. Hun begynder at komme op og gå lidt. Hendes første skridt på vejen til det liv, hun har i dag.

Efter otte dage bliver hun udskrevet fra intensiv og flyttet over på Århus Kommunehospital, hvor træningen fortsætter. Bir-

thina er nu nede på omkring 20/25 liter ilt. Her får hun næste hårde besked fra lægerne: Hun kommer ikke længere ned i iltindtag, hun kommer aldrig til at køre bil igen, og hun kommer til at bo på plejehjem.

– Jeg sagde: Det kan I godt glemme, husker Birthina, og siger det med fasthed i stemmen.

Birthina er på aflastningshjem henover jul og nytår, og i januar bliver hun igen indlagt – denne gang på grund af høje infektionstal. Da hun igen kommer på højkant, begynder hun at træne på værelset med en fysioterapeut. Gradvist går hun længere og længere og begynder at kunne gå på gangen. Det bliver til op mod to timers træning om dagen. Det er hårdt arbejde og bestemt ikke sjovt, men Birthina knokler videre.

– Sygeplejersken sagde: Vi har da aldrig set en træne så meget som dig. Men jeg tænkte: Nu har jeg været bundet til en seng, så jeg vil bare op og i gang. Og jeg vil ikke fokusere på, hvad jeg får at vide, jeg ikke kan men i stedet fokusere på fremskridtene.

Træner sit liv tilbage

I marts måned bliver Birthina endelig udskrevet helt.

– Det var helt fantastisk. Men jeg var også bekymret for, hvordan jeg skulle få styr på mit hjem igen.

Fysioterapeuten sætter Birthina i gang med at træne på et lokalt træningscen-



Et netværk for dig med en sjælden lungesygdom

Lungeforeningen har et netværk for dig, der har LAM eller dig, der er pårørende til én med LAM.

Vi har desuden et netværk for dig, der har en sjælden lungesygdom og en række andre netværk.

Se mere på lunge.dk/netvaerk



ter, selvom Birthina er noget skeptisk i starten. For hvordan skal hun komme frem og tilbage med sine iltflasker? Men hun kan hurtigt se ideen med træningen og bliver fragtet frem og tilbage.

– Jeg havde i forvejen trænet med små vægte og elastikker derhjemme, uden at det gav det store. Men da jeg begyndte at træne i maskiner i fitnesscenteret, kunne jeg hurtigt se fremskridt, siger Birthina og viser sine armmuskler frem.

– Jeg har altså knoklet for dem her, siger hun med et glimt i øjet.

I dag træner Birthina tre dage om ugen og kører selv hen til træningscenteret i sin bil. Hun har taget næsten 15 kilo på i vægt er nu nede på 6 liter ilt derhjemme og på 8 liter, når hun træner. Men hun skubber hele tiden sig selv og fortsætter med at sætte nye mål.

– Mit mål er, at jeg kan gå uden ilt. Man skal jo sigte efter stjernerne, griner hun.

Birthinas gode cirkel

Udover at træne får Birthina angstdæmpende medicin, så hun ikke isolerer sig igen. Hun klarer selv indkøbene, kan i dag gå ture af op til en times varighed, og så er hun lige begyndt at cykle for første gang i mange år.

– Første gang jeg cyklede uden el, følte jeg, at jeg havde besteget Mount Everest, siger Birthina stolt.

– Men jeg føler mig jo som Bambi på glatis, griner hun.

Udover det, bruger Birthina meget tid i haven, hvor hun selv har gravet, hevet gamle planter op og plantet nye, efter hun kom hjem. Det hele foregår med en iltflaske, der trofast følger med på Birthinas lille sækkevogn.

”Jeg ved om nogen, hvor hårdt det er. Jeg var helt nede og vende, hvor der intet håb var.”

– Jeg kan jo det hele nu. Jeg har lyst til at spise igen og kan lave mad uden at hænge og puste. Jeg kan passe min have selv dog med lidt havehjælp og har endda malet døre og vinduer selv. Det kan godt være, jeg er begrænset, men jeg har fået mit liv tilbage, og jeg elsker det, siger Birthina.

Hun håber, at hendes historie kan inspirere andre mennesker med lungesygdom til at træne.

– Jeg ved om nogen, hvor hårdt det er. Jeg var helt nede og vende, hvor der intet håb var. Men hvis du skal have din livskvalitet tilbage, er du nødt til at genop. træne. Jeg lover dig, det er det værd! siger Birthina og tilføjer.

– Man taler altid om en ond cirkel. Jeg har i stedet opbygget en god cirkel. •

Det gør træning for din lungesygdom

Elisabeth Bendstrup er overlæge på Lungemedicinsk Afdeling, Aarhus Universitetshospital. Hun er en af de læger, der har fulgt Birthina tæt.

– Hun er en exceptionel viljestærk kvinde, der følger sundhedspersonalet råd og mere til. Jeg har ikke før set en lungepatient, der har forbedret sin funktion så meget på så kort tid, siger Elisabeth Bendstrup og fortæller, at det især er træningen, der har medført så store fremskridt for Birthina.

– Træningen styrker hele kroppens muskler – også vejrtrækningsmusklerne. Det hjælper til at udnytte lungekapaciteten bedre og kan samtidig mindske dine symptomer og give bedre livskvalitet og funktionsniveau, siger hun.

Men hvad kan andre lungepatienter så lære af Birthinas historie?

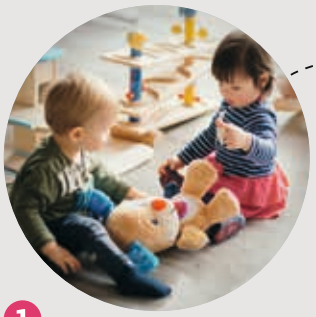
– Det handler om at sætte realistiske mål. Er du sengeliggende kan du ikke træne dig op til at gå to kilometer i løbet af en uge. Første skridt er måske at tage tøj på selv eller at gå på toilettet. Fokusér på succeshistorierne og bliv ikke bange, hvis du bliver stakåndet. Hold blot en pause og fortsæt, når du har fået pusten igen.

Find gode råd og inspiration til din træning på Lunge.dk/træning

Røgfri initiativer fra barn til voksen

Hvert år dør 13.600 danskere af rygning. Der er derfor gjort flere tiltag for at begrænse steder, hvor der bliver røget. Vi ser på rejsen, der starter i dagplejen og slutter på plejehjemmet. Lungeforeningen følger udviklingen tæt og samarbejder med flere parter på tobaksområdet.

Af: Pia Smith Baun Foto: Adobe Stock



1 I dagplejen

Arbejdspladsen er dagplejernes hjem. Minimumskravet er, at der kun bliver røget uden for åbningstiden i de rum, hvor børnene ikke opholder sig i hverdagen. Kommunerne kan derudover selv indsætte strengere krav.



2 Skoler og ungdomsuddannelser

Den 18. december 2019 indgik regeringen og en række partier en aftale om en ambitiøs og vidtrækkende handleplan. Blandt de vigtige indsatser er, at der bliver indført røgfri skoletid på alle landets grundskoler, kostskoler, efterskoler samt på alle ungdomsuddannelser, der har optag af børn og unge under 18 år.



3 Aldersgrænse for køb af tobak

I 2008 blev det for budt for børn under 18 år at købe tobak. Derudover er en del af den politiske aftale fra december 2019, at tobak gemmes væk i alle butikker.



4 På arbejdspladser

I dag har 40 kommuner indført røgfri arbejdstid på kommunale arbejdspladser og 7 andre kommuner er på vej. Mange steder – også i private virksomheder – bliver der tilbudt rygestopforløb for medarbejdere.



6 Plejehjem

Beboere på plejehjem kan ofte selv bestemme, om der må ryges på deres værelse. Plejehjemmet kan dog bestemme, om der må ryges, mens personalet er til stede.



5 Rygning i hjemmet

Da rygeloven blev indført i 2007, havde det en tydelig effekt på rygning i hjemmet. Ifølge Kræftens Bekæmpelse har 78% i 2016 gjort deres hjem røgfrit.

Lungeforeningen står sammen med Sundhedsstyrelsen, Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse hvert år bag en undersøgelse af danskernes rygevaner. Læs mere på www.lunge.dk/rygning

Kilde: Charlotta Holm Pisinger, professor i tobaksforebyggelse, Hjerteforeningen, forskningsoverlæge, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Bispebjerg-Frederiksberg Hospitaler, Region H



Charlotte Sandau Bech, Stud. Ph.d., Klinisk Sygeplejespecialist, Cand. Scient. San. på Amager og Hvidovre Hospital indstiller her iltrobotten 02matic.

Ilt kan forbedre livskvaliteten

Hvis dine lunger bliver syge og forhindrer kroppen i at optage den ilt, som organer, celler, muskler og hjerne har behov for, kan cellerne ikke opretholde en normal funktion. På lang sigt slider det på kroppens organer.

Af: Jette Marinus Foto: Janus Vinther

Alle kroppens celler har behov for ilt, som er en del af den luft, vi indånder. Lungerne sørger netop for at ilte blodet og transportere det rundt i kroppen til organer, der har behov for ilt. Samtidig hjælper lungerne med, at vi kommer af med affaldsstoffet "kuldioxid", når vi ånder ud.

– Vi mennesker kan dø som individer, men vi kan også dø lidt efter lidt. Får vores celler og organer ikke ilt nok gennem en periode, sker der det, at organerne arbejder uhensigtsmæssigt – og i værste tilfælde kan de gå til grunde, lyder det fra Thomas Ringbæk, overlæge på Lungemedicinsk Afdeling, Hvidovre Hospital.

"Ilt er en medicinsk behandling, der bør udskrives af en lungespecialist."

Når vi får for lidt ilt

Thomas Ringbæk er landets førende ekspert i iltbehandling og ved derfor alt om, hvad iltmangel betyder for organismen. Når man får for lidt ilt, stresser hele kroppen. Hjerte, nyrer, muskler, hjernen og andre organer bliver svækket. Herefter bliver man ramt af de mest almindelige gener ved iltmangel - nemlig åndenød, hovedpine, dårlig hukommelse, træthed og koncentrationsbesvær. Det er dog muligt at ændre påvirkningerne med den rette behandling.

– Ilt er en medicinsk behandling, der bør udskrives af en lungespecialist, som sikrer, at patienten får alle informationer om behandlingen. Lungemedicineren

kender iltudstyret og kan indføre patienten i korrekt brug, ligesom specialisten kan fortælle om behandlingens varighed, pointerer Thomas Ringbæk.

Man bliver visiteret til behandling med ilt til hjemmebrug på lungeambulatoriet eller på sygehuset i forlængelse af en indlæggelse. Begge steder er det en lungemediciner eller en yngre læge på afdelingen, som står for at udskrive behandlingen. Den praktiserende læge kan også ordinere ilt, men på landsplan sker det ganske sjældent.

”Med kunstig ilt kan man forbedre livskvaliteten betydeligt hos patienter med kroniske lungesygdomme, ligesom behandlingen kan forlænge deres liv med flere gode år.”

Hvornår har man brug for ilt?

Flere studier har vist, at patienter har gavn af supplerende ilt, når det, der hedder ilt-mætning – altså blodets indhold af ilt ligger på omkring 88-89 procent eller under. Til gengæld er der ingen gevinst ved at få ekstra ilt, hvis man ligger over det niveau. Det kan derimod være skadeligt.



Ejvind Frausing, specialeansvarlig overlæge på Lungemedicinsk Afdeling på Hvidovre Hospital har sammen med resten af holdet bag iltrobotten 02matic netop modtaget Grant Solutions Prisen 2020. Innovationsfonden uddeler prisen til excellent strategisk forskning og innovation, som har fokus på løsning af samfundsmæssigt vigtige problemer og udfordringer.

Hvis ilt-supplementet skal have god effekt, skal man helst bruge den 16-24 timer i døgnet, hvilket ifølge overlægen er til at håndtere, mens patienten er indlagt. Udfordringerne opstår oftest, når man bliver udskrevet som patient og bliver tilbudt fortsat iltbehandling i hjemmet.

Svært at acceptere at skulle have ilt

Thomas Ringbæk oplever nemlig ofte, at patienter ikke bruger ilt helt så meget, som foreskrevet. Men det skyldes ikke, at patienterne er imod behandlingen. Den bliver bare ikke brugt 100 procent af tiden, som lægerne gerne så. Thomas Ringbæk mener, at det både kan være fordi, man glemmer det, at næsekateteret irriterer eller, at det er besværligt at komme omkring med et iltapparat.

– Det kan også være man ikke har lyst til at bruge ilt, når man skal ud at handle – fordi andre mennesker kigger, fremhæver Thomas Ringbæk.

Netop det kender Nanna Markussen til. For godt og vel seks år siden kom den nu 24-årige RUC-studerende på transplantationslisten til nye lunger, da hendes egne var ødelagte af den interstitielle sygdom chILD. Mens Nanna ventede, sørgede døgnbehandling med ilt for, at hun kunne klare sig igennem dagligdagen.

– Selv om ilten hjalp mig, var det en barriere for mig, fordi det blev synligt, hvor syg jeg var. Normalt er det jo ikke unge mennesker, som har brug for supplerende ilt. Derfor besøgte jeg også kun virkelig gode venner i den periode, og skulle jeg eksempelvis i biffen, tog jeg til en anden by, så jeg ikke mødte nogen, jeg kendte perifært, fortæller Nanna, som efter ni måneder på ventelisten fik sine nye lunger.

Positivt af få fjernet kunstig ilt

Thomas Ringbæk peger dog på, at en stor del af patienter bruger ilt i forbindelse med en akut forværring, og godt og vel halvdelen kan slippe iltbehandlingen efter tre måneder.

Der er også patienter, der bliver så glade for den ekstra ilt, at de har svært ved at slippe den igen. Det er dog vigtigt at understrege, at dét at få fjernet ilt-supplementet er positivt, fordi det betyder, at lungerne er ved at komme sig.

– Med kunstig ilt kan man forbedre livskvaliteten betydeligt hos patienter med kroniske lungesygdomme, ligesom behandlingen kan forlænge deres liv med flere gode år, runder Thomas Ringbæk af. •

Dansk robot overvåger patienter konstant og sikrer et stabilt iltniveau

- Iltrobotten 02matic blev godkendt til hospitalsbrug i begyndelsen af 2019.
- Fremadrettet kan 02matic sikre, at indlagte patienter med KOL konstant får den mængde ilt, de har behov for, når de er indlagt med en forværring.
- Via en klemme på patientens finger holder robotten øje med iltmætningen og giver automatisk mere eller mindre ilt.
- Robotten har en alarmfunktion, så personalet bliver tilkaldt, hvis der sker ændringer.
- Mens 02matic til hospitalsbrug allerede har fået sin CE-godkendelse, arbejder forskerne videre på en model til hjemmebrug.







Når fysioterapeut Linette Marie Kofod skal tjekke, om patienterne har effekt af at bruge Pursed Lip Breathing (PLB), bliver de målt ved en seksminutters gangtest. Først bliver de iført en maske som på billedet og bruger samtidig PLB, efterfølgende går de seks minutter med et mundstykke, så de ikke kan benytte PLB teknikken. Derefter sammenlignes resultaterne. Den seks-minutters gangtest bruger man også til at undersøge, om en rollator kan aflaste vejrtrækningsmusklerne.

Forskning i åndenød

Åndenød er ofte et problem, når man har en lungesygdom. Et kommende ph.d.-studie skal undersøge, hvordan skånsomme og enkle teknikker kan gøre en stor forskel hos KOL patienter.

Af: Jette Marinus Foto: Privat

Træk vejret helt ned i maven og slap af". Det budskab har Linette Marie Kofod, fysioterapeut på respirationsområdet, Hvidovre Hospital, ofte hørt sundhedsfaglige personer sige til patienter med KOL under et åndenødsanfald. Linette er specialeansvarlig og er ved at tage hul på en ph.d. forskning, som Danmarks Lungeforenings Fond har støttet. En af årsagerne til forskningsprojektet er netop budskabet om at trække vejret helt i maven. Et budskab, som kan få Linette Marie Kofod helt op af stolen.

– Det kan de her mennesker ikke, lyder det fra Linette Marie Kofod.

Forskningen vil derfor blandt andet undersøge, hvordan man kan hjælpe mennesker med KOL af med deres åndenød ved brug af ganske simple teknikker.

> **Jeg skal også undersøge, hvordan en rollator kan hjælpe patienter med KOL.**

– Det er vigtigt at forstå, at der er sket en patologisk ændring i lungerne hos patienter med KOL, så de oplever åndenød meget mere intens end lungeraske. Så når de bliver bedt om at trække vejret dybt, er det en forkert taktik og i øvrigt meget svært, slår Linette Marie Kofod fast.

Årsagen er, at vejrtrækningen hos raske mennesker sker med assistance fra mellemgulvsmusklen og lungernes elasticitet – en elasticitet, der forsvinder i det syge lungevæv hos mennesker med KOL.

– Når vi ånder ud, presses luften ud af lungerne ved, at elasticiteten trækker dem sammen, så alt luft åndes ud. Men det sker ikke hos dem med KOL, der især under anstrengelse får mere og mere luft til at stå

tilbage i lungerne, hvilket gør det svært at tage en indånding. Derfor skal man fokusere på at puste ud – helt ud, pointerer Linette Marie Kofod.

Det er vigtigt at have fokus på at aflaste vejrtrækningsarbejdet. Det kan ske eksempelvis med en hånd på bordet, der aflaster, når man tømmer opvaskemaskinen...

En af de teknikker hun vil undersøge i sit projekt, hedder Pursed Lip Breathing (PLB), hvor munden spidses som i et kys, når man ånder ud. Personen har på den måde fokus på at puste ud og danner samtidigt en mindre modstand med læberne, så man puster ud med et lille tryk, hvilket gør, at luftvejene i lungerne ikke klapper sammen.

– Jeg skal også undersøge, hvordan en rollator kan hjælpe patienter med KOL. For selv om de ikke er usikre på benene, kan aflastning af vejrtrækningsmuskler sikre en lettere vejrtrækning. Her er det igen vigtigt at sætte fokus på, at så simpel en ting kan hjælpe enormt, lyder det fra Linette Marie Kofod.

Hun peger dermed på, at det er vigtigt at have fokus på at aflaste vejrtrækningsarbejdet. Det kan ske eksempelvis med en hånd på bordet, der aflaster, når man tømmer opvaskemaskinen, at man støtter sig til indkøbsvognen, når man handler, og at man lægger armene på bordet. •



Saltinhalation letter også på åndenød

Et nordjysk pilotstudie antyder, at inhalation af forstøvet salt kan lindre åndenød og hjælpe med at løsne slim i luftvejene.

I Aalborg har man også fokus på åndenød hos patienter med KOL. Her sætter et studie fokus på inhalation af saltpartikler.

– Vi lavede pilotforsøget på et kursted på Læsø, hvor der er en maskine, som kan knuse salt til fine partikler, fortæller Ulla Weinreich, klinisk lektor og forskningsansvarlig overlæge ved Lungemedicinsk Afdeling, Aalborg Universitetshospital.

En gruppe på 20 patienter med KOL inhalerede de fine partikler, fire gange ugentligt i otte uger, mens en anden gruppe inhalerede forstøvet saltvand, og kontrolgruppen fik placebo, og dermed ikke inhalerede forstøvet saltvand. I gruppen med forstøvet saltvand faldt mange deltagere fra, fordi det er meget lokalt irriterende at inhalere, men i den første gruppe gennemførte alle.

– De, der inhalerede knust salt, fik signifikant mindre åndenød og signifikant bedre livskvalitet. Der var for få deltagere med til at sige noget om forbedring af lungefunktionen, men det så godt ud, lyder det fra Ulla Weinreich.

Derfor er Ulla Weinreich interesseret i at forske mere i inhalation af saltpartikler og afdække, om KOL-syge med bronkitis - som er de mennesker, der har daglig hoste og opspyt – vil have bedst effekt af det fine salt, eller om det er patienterne med mange forværringer.

Saltinhalationer lettede min sygdom

69-årige pensionist og frivillig i Lungeforeningens lokalafdeling i Brønderslev, Ove Rønnov, har KOL, og derfor lider han blandt andet af åndenød, og særligt slemt er det i blæsevejr, eller når det er tåget.

– Min vejrtrækning og åndenød bliver meget besværet i den slags vejr, fortæller Ove Rønnov.

Han deltog i det første danske studie, hvor man undersøgte, hvilken effekt inhalation af salt kan have på patienter med KOL. Ved afslutningen af studiet fik han fortalt, at han havde inhaleret meget fine, mikroniserede saltpartikler. Men det vidste han allerede, da han kunne smage salt i pustet fra inhalatoren. Han har positive resultater med sig fra projektet.

– Selv om der ingen forbedring var at spore i min lungekapacitet, så gjorde inhalatoren det lettere for mig at trække vejret i perioder, siger Ove Rønnov, hvis lungekapacitet ligger på omkring de 54 procent. Han fortsætter:

– Men jeg fik også en fuldstændig risikofri behandling, som jeg stadigvæk bruger i tre-fire dage, når der er noget sekret i lungerne, som er vanskeligt at få ud. For salt-inhalatoren løsner slimet og gør det ligesom tyndere, så det bliver lettere at hoste op. Og det er en stor lettelse, pointerer Ole Rønnov.

Der findes flere saltinhalatorer, som føres hos udvalgte apoteker, helsekostforretninger og i netbutikker •

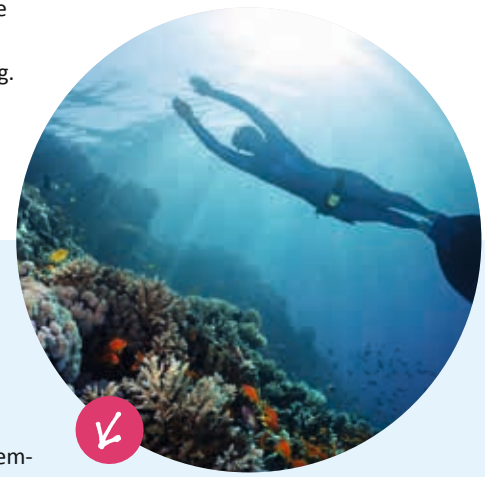
Tips og øvelser:
Få mere luft i hverdagen

Der findes mange redskaber til at træne vejrtrækningen, så du bedre kan udnytte din lungekapacitet. Du får her nogle gode bud, der måske kan hjælpe dig.

Af: Kristine Buske Fotos: iStock & Adobe Stock

Træning er et råd, der bliver givet til de fleste lungepatienter, og det er med god grund. Træning kan nemlig gøre din vejtrækning mindre besværet, mindske dine symptomer og give mere overskud i hverdagen. Men det betyder ikke nødvendigvis, at du skal tage ned i motionscenteret flere gange om ugen. Der er mange måder at træne på, som styrker muskulaturen omkring lungerne og lærer dig at få kontrol over din vejrtrækning.

Bliv inspireret og se, om nogle af disse metoder kunne være noget for dig.



1 Pak lungerne som en fridykker

Omkring Anden Verdenskrig fandtes der ikke medicin til lungepatienter. Her brugte man i stedet teknikker, hvor man suger luft ind af flere omgange og pakker lungerne med luft, inden man puster ud igen. Men da medicinen kom på banen, blev teknikkerne glemt. Teknikkerne kender vi i dag fra fridykkere, der bruger dem til at holde vejret længe under vand. Men et nyt projekt kaldet Merluft.dk har undersøgt effekten af teknikkerne hos mennesker med KOL. I et pilotprojekt med otte KOL-patienter viste teknikkerne sig at have lige så god effekt på funktionsniveau, vejrtrækningsevne og livskvalitet som almindelig rehabilitering.

– Teknikkerne skal ikke erstatte rehabiliteringstræning. Men for nogle lungepatienter kan det være for uoverskueligt at komme ned i et træningscenter. Her kan dykkerteknikkerne være et godt supplement, fordi de er enkle og nemt kan bruges i hverdagen, siger overlæge Anders Løkke, der står bag projektet sammen med fridykker og iværksætter Kurt Lykke.

Med teknikkerne kan du lære at kontrollere din vejrtrækning til at fylde lungerne op, hvis du for eksempel skal over en bakke, så du på den måde kan klare mere. Det handler helt enkelt om at udnytte åndedrættet bedre, så du kan klare dig med mindre luft og får balance i luftregnskabet.

– Mennesker med KOL kan, når de er fysisk aktive, have tendens til at trække vejret for hurtigt ind, så de får svært ved at puste ud igen. Med dykkerteknikker lærer man at kontrollere vejrtrækningen, og samtidig får man nogle mindfulness-øvelser til at arbejde med ikke at gå i panik, når vejrtrækningen er udfordret, forklarer Anders Løkke.

Han arbejder lige nu på at få resultaterne publiceret i et forskningstidsskrift.

Læs mere på merluft.dk

Her er en fridykker-øvelse, der kan give dig et bedre luftregnskab:

1 Fridykkerens grundige åndedræt

- Læg dig ned på ryggen med hænderne på maven.
- Start med at trække vejret normalt, så maven løfter sig under indåndingen og sænker sig under udåndingen. Øv det, til du kan gøre det liggende, siddende, stående og gående.
- Træk igen vejret, så maven løfter sig under indåndingen. Men gør det denne gang så langsomt, du kan.
- Når luften har skubbet maven helt frem, ånder du igen ud. Men denne gang presser du læberne sammen, så udåndingen bliver så langsom som muligt.

2 Syng dig til stærkere lunger



Sang fungerer som træning for lungerne og kan hjælpe til at styre vejrtrækningen. I et lungekor fokuserer du samtidig på at have det sjovt sammen med andre og kan få fokus væk fra sygdom og begrænsninger. Hvad sang præcis gør for mennesker med en lungesygdom, undersøger klassisk sanger og sangpædagog Mette Kaasgaard med forskningsprojektet SING A LUNG. Hun er ph.d.-studerende ved Lungemedicinsk Forskningsenhed i Region Sjælland og Center for Music in the Brain på Aarhus Universitet.

– Studiet adskiller sig fra almindelige lungekor ved, at vi "udsætter" deltagerne for et systematisk træningsprogram, der bygger på erfaringer fra England. Der har man arbejdet med dette felt i over 10 år og inddrager både det sangpædagogiske og viden fra fysioterapeuter, der er eksperter i åndedrættet, fortæller Mette Kaasgaard til Lungeforeningen. Har du selv fået lyst til at træne dine lunger med sang, har Lungeforeningen lungekor rundt i landet.

Find et kor nær dig på lunge.dk/lungekor

3 Få smidig vejtrækningsmuskulatur med yoga

Mange forbinder måske yoga med smidige mennesker, der vrider sig rundt på gulvet i umulige stillinger. Men der findes også øvelser, der er gode, når du har en lungesygdom. Fordelen ved yoga er nemlig, at du bruger vejrtrækningen til at styre øvelserne. Yogaunderviser Anne Windfeldt underviser i yoga og mindfulness hos Lungeforeningens netværk i Ballerup. Her foregår øvelserne stående eller på en stol, fordi mange lungepatienter kan have svært ved at komme ned på gulvet og op igen. Bevægelserne er langsomme, og øvelserne kan nemt laves derhjemme.



– Når man bevæger sig langsomt og kommer ned i tempo, bliver åndedrættet automatisk langsommere. Det signalerer ro til hjernen. Ved øvelserne mærker vi, hvad der sker, når man bevæger sig og afspænder(..), siger Anne Windfeldt til Lungeforeningen.

Mennesker med en lungesygdom er ofte fyldt med spændinger omkring lungerne. Her kan yogaøvelser, hvor man bruger muskulaturen omkring lungerne, være med til at løsne op og give en mere harmonisk vejrtrækning.

Yogaøvelse for brystkasse, ribben og lungehinderne. Øvelsen hjælper med at give mere plads til din vejrtrækning.

Sådan gør du:
Stå op eller sid på en stol uden armlæn, så dine arme kan bevæge sig frit til siden.

Indånding: armene føres langsomt ud fra kroppen, og op over hovedet, hvor fingerspidserne møder hinanden – én efter én.

Udånding: fingerspidserne slipper hinanden – én efter én – og armene føres langsomt ned langs kroppen igen.

Øvelsen gentages nogle gange i et virkeligt langsomt tempo afpasset vejrtrækningen.

Slut med at føre armene ned langs kroppen og stå et øjeblik i en rolig og dyb vejrtrækning.

NB: Hvis din vejrtrækning føles "for kort" til, at du langsomt kan føre armene ud til siden – og langsomt tilbage igen. Så brug flere ind- og udåndinger. Det vigtige er at bevare langsomheden i bevægelsen.



”Start gerne din træning med opvarmning, fx kondicykling eller hurtig gang.”

4 Lungefitness hjemme i stuen

Det er en god idé at få pulsen op en halv time hver dag for at styrke dine lunger og din vejrtrækning. Gå fx en tur og lav derudover gerne noget lidt mere fysisk krævende 1-3 gange om ugen, hvor du træner følgende:

- Vejrtrækning – gerne hver dag
- Styrke af ben
- Bevægelighed af overkrop
- Stabilitet omkring ryggen
- Bækkenbunden

Du får her en øvelse, så du selv kan dyrke lungefitness derhjemme. Start gerne din træning med opvarmning, fx kondicykling eller hurtig gang. Aktiver din bækkenbund før og under alle øvelser (du skal ikke spænde voldsomt op – tænk på det som om, du skulle holde på en prut). Gennemfør gerne tre runder af alle øvelserne.

Kilde: Krop+Fysik

Sidebøjning
Stå med den ene hånd i taljen. Stræk den anden arm op over hovedet, så siden gøres lang – forestil dig at du rækker op over en kæmpestor bold, så du forlænger begge sider af kroppen og ikke drejer (roterer) i kroppen samtidigt (forestil dig at du står med ryggen op ad en væg.)

Let: Sid på en stol
Mellem: Stå op ad en væg
Svær: Fritstående

OBS: *Hvis du har svært ved at lave øvelserne stående, kan du evt. udføre dem – eller nogle af dem – siddende.*

Bed om hjælp med et åndenødskort

Lungeforeningen har i samarbejde med mennesker, som lever med en lungesygdom, udviklet en række åndenødskort. Åndenødskortet er din tryghed, når du fx er ude og handle eller til et socialt arrangement og pludselig får åndenød og føler dig forpustet. Med kortet kan du helt enkelt forklare andre, hvad du ønsker, de skal gøre, når du ikke kan få luft og ikke er i stand til at sige det selv.



Find kortet på lunge.dk/kort

Lungesyge børn er forsømte, når det gælder forskning

Siden 2017 har Team Rynkeby Skoleløbet doneret penge til Børnelungefonden. I alt er det blevet til over 24 millioner, som er gået til forskning, der gør en forskel for lungesyge børn. Også fremadrettet vil der stå Børnelungefonden på checken fra Skoleløbet.

Af: Mette Bernt Foto: Emma Laycock, Laycock Media



Da Carl Erik Dalbøge, der er direktør for Team Rynkeby, for alvor blev opmærksom på patientgruppen lungesyge børn, blev han overrasket. Særligt over, hvor mange der var, og hvor forsømte børnene var i forhold til forskning.

Når Carl Erik Dalbøge tænker tilbage på dengang, han selv gik i skole, kan han godt huske dem, der hev efter vejret og ikke var blandt de første, der blev valgt til fodboldkamp.

– Vi har alle gået i klasse med nogen, eller har nogen i familien, der har problemer med vejrtrækningen. Vi kan hurtigt sætte os ind i, hvor besværligt livet må være, når man har det sådan. Ingen børn har fortjent de her sygdomme, som rammer vilkårligt og uretfærdigt, siger Carl Erik Dalbøge.

Så der er behov for at gøre noget for lungesyge børn, og det er her, forskningen og Team Rynkeby kommer ind i billedet. 70% af beløbet fra Team Rynkeby Skoleløbet går nemlig til forskning, mens de sidste 30% går til aktiviteter for de lungesyge børn og deres familier samt oplysning og information.

Børn hjælper børn

Det, at børn løber for børn, ser Carl Erik Dalbøge som en fantastisk symbolik og det unikke ved Skoleløbet.

– Det passer helt perfekt, fordi vores tre ben er: Gør noget godt for dig selv, gør noget godt for andre og gør noget godt sammen med andre – altså det sociale fællesskab, siger Carl Erik Dalbøge.

Både i Børnelungefonden og Team Rynkeby oplever man, at udover donationen, er Skoleløbet også med til at skabe opmærksomhed omkring de mange lungesyge børn i Danmark. Carl Erik Dalbøge nævner, at når Børnecancerfonden, der har modtaget støtte siden 2002, i dag bliver nævnt i medierne, er det i otte ud af ti gange i forbindelse med Team Rynkeby løbet. Han håber, det samme kommer til at ske for Børnelungefonden og ser allerede en effekt

– Rytterne er begyndt at tale om Børnelungefonden, og vi vil også til sommer synliggøre Børnelungefondens logo på deres trøjer og bilen, som jeg kører i til løbet. Vi håber, at vi også i fremtiden kan være med til at sætte et seriøst aftryk på de muligheder, børn med lungesygdomme bliver tilbudt. Noget der kan mærkes derude. Jeg håber, at vi en dag kan sige: Det her var Team Rynkeby med til at gøre muligt, slutter Carl Erik Dalbøge. •

Kender du én, der skal løbe med 3. april?

Alle skoler i Danmark kan gratis tilmelde sig Team Rynkeby Skoleløbet 2020, som afvikles fredag den 3. april 2020 – fredagen før påskeferien.

Det er nemt at tilmelde sig på team-rynkeby.dk/skoleloebet. Sidste frist for tilmelding er 18. februar 2020.



13-årige Emil trodsede sin lungesygdom og løb halvmaraton

På grund af svær allergisk astma troede Emil ikke, at han nogensinde ville kunne løbe et halvmaraton ligesom sin bonusfar. Men bare fem måneders træning og masser af gåpåmod skulle der til, før han fik bevist det modsatte – endda med en slutspurt over målstregen.

Af: Kristine Buske Foto: Privat

Lungesygdom har fulgt 13-årige Emil Meggele Stein hele hans liv. Han har haft allergi siden, han blev født, men efter en RS (respiratorisk syncytial)-virus, som han fik, da han var 7 måneder, udviklede han også astma.

I mange år kæmpede familien med at finde den rette medicin til at afhjælpe Emils svær allergiske astma.

– Vi havde prøvet næsten alt. Hans allergipiller og astmaspray er i voksne doser, og vi måtte samtidig give ham inhalationer herhjemme, som vi kun fik lov til, fordi jeg selv er sygeplejerske og min mand er paramediciner, siger Emils mor, Tenna Meggele Stein.

For lidt over tre år siden blev Emil indlagt med en lungefunktion på 52%. Her prøvede lægerne Xolair medicin, som er et biologisk lægemiddel mod astma. Det blev en omvæltning i Emils liv. I dag får han, udover sin almindelig astma- og allergi-

”I starten var Emil bange for at løbe alene, fordi han ikke var god til at mærke sine symptomer og derfor fik astmaanfald ved længere distancer.”

medicin, fire indsprøjtninger hver 14. dag, og han har ikke været indlagt siden.

– Med min medicin mærker jeg næsten ikke min astma længere, siger Emil.

Lærte sine astmasymptomer at kende

Men astmaen vil altid påvirke ham i pollensæsonen, når han dyrker motion, og når det er varmt. Derfor er han stadig begrænset ved fysisk aktivitet. En dag hvor Emil var ude at løbe en lille tur med sin bonusfar, der har løbet halvmaraton, fik de sammen en god idé.

– Jeg sagde til ham, at jeg var træt af, at jeg aldrig ville kunne løbe et halvmaraton. Han svarede, at det kunne jeg da sagtens, hvis jeg ville det. Og så begyndte vi at træne, siger Emil.

Emil blev målrettet på at trodse sin sygdom. Fem måneder inden løbet begyndte han at løbetræne med sin mor og sin bonusfar. Inden træningen gik i gang, talte familien med Allergicenteret på Odense Sygehus, hvor Emil er tilknyttet. De gav grønt lys til at Emil kunne deltage i løbet, så længe han fik sin medicin.

Familien begyndte med to til tre kilometers ture til at starte med og altid sammen.

– I starten var Emil bange for at løbe alene, fordi han ikke var god til at mærke sine symptomer og derfor fik astmaanfald ved længere distancer. Men så lærte han, hvornår han skulle tage sin astmamedicin undervejs og begyndte med tiden også at kunne løbe selv.

I sommerferien løb Emil i alt 100 kilometer på bare en måned blandt andet på en ferie til Italien. Og så var han klar til det store løb til Københavns Halvmaraton den 13. september 2019.

Spurtede over målstregen

Under maratonnet fulgte Emils bonusfar ham hele vejen, mens Emils mor måtte stoppe på halvvejen. Men Emil klarede hele løbet.

– Det var rigtig sjovt. Jeg stoppede kun én gang for at tage min medicin, siger Emil.

– Han var meget nervøs inden, og vi var også en smule nervøse på hans vegne. Men han var bare så sej, at han klarede den. Det var en rigtig fed oplevelse! udbryder den stolte mor.

Da Emil bliver spurgt, om han ikke også selv er stolt over at have klaret løbet på trods af sin sygdom, nikker han med et stort smil.

Mor-Tenna tilføjer.

– Han tog det sidste stykke over målstregen med en slutspurt! •

> **”Han var meget nervøs inden, og vi var også en smule nervøse på hans vegne.”**





Emil var stolt, da han nåede målstregen til Københavns Halvmaraton. Kun én gang undervejs skulle han stoppe for at tage sin astmamedicin.

5 træningsråd fra Lungeforeningens rådgiver Lue Phillipsen

1. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn er fysisk aktive mindst én time hver dag. Det er sundt med frisk luft, så lav gerne nogle af de fysiske aktiviteter udendørs.
2. Fysisk aktivitet er sundt for astmabørn, men der kan være forhold, man skal tage højde for som eksempelvis pollen, medicin og barnets aktuelle tilstand.
3. Det er vigtigt at være et godt forbillede for børn og opfordre dem til fysisk aktivitet. Tænk det ind i hverdagen og gå eller tag cyklen i stedet for bilen.
4. Børn mærker med det samme, når voksne bekymrer sig og bliver hurtigt for forsigtige. Vær fornuftig og hav omtanke, men begræns ikke barnet.
5. Har man nedsat lungekapacitet, kan kroppen gennem fysisk aktivitet lære at bruge ilten mere optimalt og yde det samme som dem, der ikke har en lungesygdom.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Lungeforeningens rådgiver Lue Phillipsen



Utæt?

Sådan kan du undgå eller begrænse inkontinens

Den uendelige hoste kender mange med en lungesygdom til. Men hoste belaster bækkenbunden, og derfor oplever mange med en lungesygdom, at de har svært ved at holde på vand, afføring eller luft.

Af: Pia Smith Baun Foto: Vibeke Johansson

Omkring 500.000 danskere lider i større eller mindre grad af inkontinens. Alligevel er det en sygdom, vi helst ikke taler om. Ifølge fysioterapeut og rådgiver hos Lungeforeningen Agnete Haarder er det dog en skam, da generne ved inkontinens godt kan begrænses, hvis man gør noget ved det.

Derfor er lungesyge mere udsatte

Mange med en lungesygdom oplever, at der sammen med en lungesygdom følger andre sygdomme med. En af følgesygdommene kan være inkontinens, som personer, der hoster meget, har tendens til at få. Den type inkontinens hedder anstrengelses-inkontinens eller stress-inkontinens. Men der er også andre typer inkontinens, derfor er det en god idé at gå til lægen og få det udredt.

– Lungepatienter er mere udsatte, fordi der sker en udtrætning i bunden af kroppen, når der er tryk nedad over længere tid. Det tryk kan komme fra hoste, og derfor er lungepatienter i risikogruppen, siger Agnete Haarder, der tilføjer, at inkontinens bliver mere udbredt med alderen.

Hvad skaber inkontinens?

Det er ikke kun hoste, der skaber et tryk, som belaster bunden af kroppen. Det kan også være et nys, når man løfter noget tungt eller når man hopper. Kort sagt alle de aktiviteter, der aktiverer mavemusklerne og mellemgulvsmusklerne.

– Når vi hoster eller lignende, er det med til at skabe et tryk i bunden af bughulen, og hvis musklen, som vi kalder bækkenbunden, ikke er stærk, hurtig og udholdende, kan det medføre utætheder fra urinvejsåbningen eller endetarmen, fortæller Agnete Haarder, der tilføjer, at kvinder på grund af deres tre åbninger kan have en svagere bækkenbund.

Sådan gør du noget ved det

Inkontinens kan opstå i større eller mindre grad, men det er aldrig for sent at gøre noget ved det. Derfor er det en god ide først og fremmest at gå til lægen for at få undersøgt grunden til utætheder-ne. Lægen kan herefter henvise til udredning eller en fysioterapeut, der kan hjælpe med at træne bækkenbunden. Men der er også meget, du selv kan gøre.

– Hvis man er opmærksom på det, så kan man godt hjælpe sin bækkenbund, så utætheden bliver mindre. Først og fremmest ved at træne bækkenbunden, men det er også vigtigt at fokusere på den slim i luftvejene, som får os til at hoste. Det gør man ved blandt andet at undgå røg og drikke tilpas med væske, siger Agnete Haarder og fortsætter:

– En god idé kan være at bruge den såkaldte stød-teknik. Det er en kraftig udåndingsteknik, som løsner slim i lungerne på en skånsom og effektiv måde uden at skabe tryk nedadtil. Teknikken vil jeg anbefale at bruge dagligt, så man hver dag får renset luftvejene. •



Lungeforeningens rådgiver Agnete Haarder instruerer her i stød-teknikken. Den stødende udåndingsteknik kan hjælpe til at løsne slim på en skånsom måde, så bækkenbunden ikke belastes. Teknikken foregår ved at åbne munden og lave en kraftig udånding, som når man skaber dug på en rude. Se hvordan på lunge.dk/stødteknik

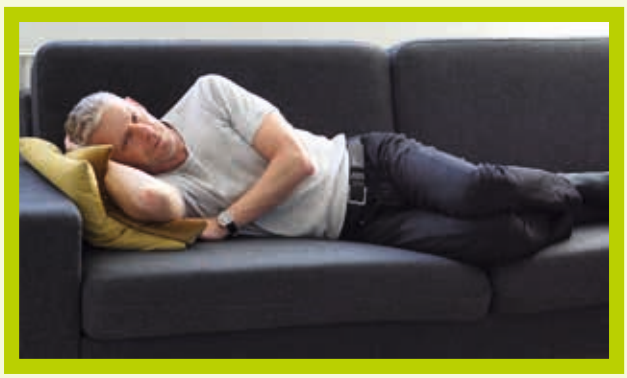
Gode råd til at mindske gener ved inkontinens

- Gå til lægen for at finde kilden til inkontinens
- Brug særlige bind til urin, der er komfortable og fjerner lugten
- Sæt dig ned med benene over kors, hvis du kan mærke et host på vej
- Knib bækkenbunden sammen lige inden hostet, så du forspænder bækkenbunden.
- Træn bækkenbunden i perioder med mindre hoste, så den ikke bliver udmattet i perioder med meget hoste
- Husk også at slippe din bækkenbund – du bør kun træne knib svarende til en samlet daglig indsats på 10 minutter
- Dybe åndedrag virker aflastende på en træt bækkenbund. Træk vejret dybt 10 gange – mærk at du slipper spænding omkring halebenet. Ånd langt ud. Gentag
- Begræns nødvendigheden af hoste ved at fjerne kilder til slimdannelse. Et godt sted at starte er ved at undgå rygning eller passiv rygning
- Drik ca. 1,5 liter væske om dagen, så slimen i lungerne ikke bliver sej og svær at hoste op
- Undgå overvægt og forstoppelse, det forværrer trykket mod bækkenbunden
- Brug PEP-fløjten til at løsne slim skånsomt. Fløjten er velegnet til lungesyge med slim i luftvejene og danner modstand, når man puster i den. Herved pustes lungen op og løsner eventuel slim. Få mere information på lunge.dk/pep
- Brug stød-teknikken dagligt til at løsne slim uden at belaste bækkenbunden som ved hoste. Teknikken foregår ved at åbne munden og lave en kraftig udånding, som hvis man skulle ånde på en rude. Se videoen på lunge.dk/stødteknik

Bækkenbunds-ØVELSER

Træning af bækkenbunden kan mindske gener ved inkontinens, som er en udbredt følgesygdom hos personer med en lungesygdom, hvor man hoster meget. Læs hvordan du træner bækkenbunden her.

Tekst & foto af: Mette Kjær Larsen, GynObs fysioterapeut, www.styrkditunderliv.dk



1 *Tag et par dybe åndedrag og mærk, at din krop og bækkenbund bliver afslappet. Det kan hjælpe at tænke på at give slip på halebenet. Er du nybegynder i knibetræning, er det nemmeste at træne, imens du ligger ned.*

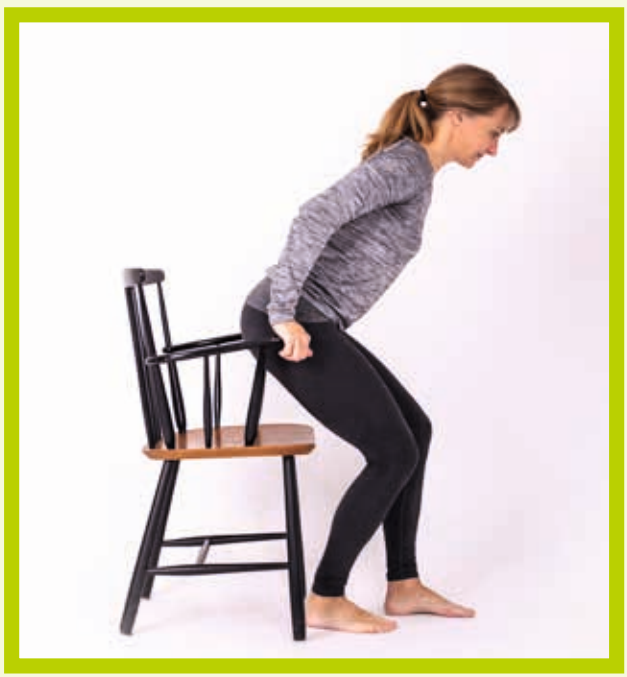
Fokusér nu på området omkring din endetarm. Forsøg at knibe sammen, som om du skal holde på en prut. Hvis det er svært at mærke knibet, kan det hjælpe at visualisere bevægelsen: Tænk på, at det er stykket mellem dit haleben og kønsben, der skal blive kortere og trækkes lidt op i kroppen.

Start med at holde knibet i et par sekunder. Mærk slippet. Øg længden af dit knib, når du er klar. Du skal trække vejret frit undervejs.

Når du er kommet godt i gang med træningen, og du kan holde knibet i 6-8 sekunder, kan du øve dig i at knibe på en udånding.



2 *At knibe på en udånding, imens du sidder på en stol, er for de fleste lidt vanskeligere end liggende træning. Sæt dig frem på stolesædet, med rank ryg. Knib på en udånding og mærk, om du kan holde knibet på hele udåndingen. Det er okay, hvis du må hanke op i knibet undervejs.*



3 *Når du er kommet godt i gang med at knibe på en udånding, kan du øve dig i at knibe under dine daglige aktiviteter. Eksempelvis når du rejser dig op fra en stol.*

Lungeforeningen i...

Farvel til en fantastisk lokalformand



Det er med stort vemod at vi siger farvel til vores lokalformand i Kalundborg, Randi Carlsen, som gik bort i oktober. Randi kastede sig i 2015 med liv og sjæl ind i kampen for at gøre noget for mennesker med lungesygdomme i Kalundborg. Hun fik sammen med kommunen og flere ildsjæle startet et træningsnetværk op, som meget hurtigt blev til to, da interessen var så stor. Herefter kom der et lungekor til, som Randi selv sang i og havde et meget stort hjerte til. Koret fik i 2017 også besøg af Dronning Margrethe, som Randi selv tog imod. Randi endte også med at blive formand for lokalafdelingen i 2018, som nu kunne samle alle de gode aktiviteter under en bestyrelse. Vi vil savne Randi og hendes store hjerte og engagement utroligt meget, og vi sender alle Lungeforeningens gode kræfter i Kalundborg samt Randis familie mange kærlige tanker.



Nye instruktører blev udklækket på Frederiksberg

Et nyt instruktørhold blev færdiguddannet i slutningen af november på Frederiksberg, og er nu klar til at bruge deres nye gode viden ude i netværkene, hvor de skal sætte sjov og god træning i gang. De to dygtige fysioterapeuter Afsun og Eva har stået for at klæde deltagerne på, og de vil også følge dem ind i det nye år, hvor der skal samles op på, hvordan det går ude i netværkene. Deltagerne kommer fra netværk i Dianalund, Egedal, Frederiksberg, Helsingør og Høje-Taastrup. En stor tak til TrygFonden for at støtte projektet.

Med støtte fra TrygFonden



Julehygge i Østerbro Netværksgruppe

Der blev hygget til det årlige arrangement i Østerbro Netværksgruppe. Tovholder Winnie Bethnas bød alle velkommen. Så blev deltagerne klogere på Lungeforeningens udvikling og strategi, og herefter var der tid til julehygge med socialt samvær og banko. En meget hyggelig eftermiddag.

2 nye lokalafdelinger i det jyske

Skanderborg og Brønderslev er nu begge kommet på landkortet med hver sin lokalafdeling af Lungeforeningen. Vi glæder os meget til det gode samarbejde fremadrettet, hvor vi sammen kan gøre en stor indsats for mennesker med lungesygdomme og pårørende i Brønderslev- og Skanderborg Kommune. En kæmpestor tak skal også lyde til de frivillige ildsjæle i de to nye bestyrelser for at kaste kræfterne efter det vigtige arbejde.





Nyt

fra Lungeforeningen og Børnelungefonden

Anne Brandt: Lungeforeningen er for alle!

10 års jubilæum





Lungeforeningens formand, Torben Mogensen, holdt blandt andre tale i anledning af Anne Brandts 10-års jubilæum.

Direktør i Lungeforeningen Anne Brandt lever og ånder helt bogstaveligt for Lungesagen. I 10 år har hun kæmpet lungepatienternes sag. Hun har sat fokus på de lungesyges vilkår, på vigtigheden af forebyggelse, og skabt netværk, forskningsmidler og politisk opmærksomhed til gavn for både børn, voksne og ældre. Læs, hvordan de tre formænd, der har været med på rejsen, beskriver Annes store engagement.

Af: Mette Bernt Foto: Lungeforeningen

Johannes Flensted-Jensen var som formand fra 2002 til 2016 med til at ansætte den nye direktør, der skulle udvikle foreningen og have lungesagen i fokus. Man ønskede noget nyt drive, og det fik man.

– I dag er rygerlunger kommet væk fra overskrifterne og erstattet af en større viden om KOL og andre lungesygdomme. Det er Annes fortjeneste. Hun ville ikke høre ordet, fordi det var nedsættende og fyldt med skyld og skam, siger Johannes og fremhæver successen den dag en artikel om KOL ryddede Ekstrabladets forside.

Men begejstring og engagement gør det ikke alene. En faglig baggrund som lungesygeplejerske sammen med et økonomisk og ledelsesmæssigt perspektiv talte også, da Anne blev ansat.

– Anne havde en klar holdning til, at man skal så, før man kan høste. Der skulle investeres, og det blev der. Først i Danmarks Lungeforening og siden 2015 i Lungeforeningen efter, at man fusionerede Danmarks Lungeforening og Lungepatient.dk, lyder det fra Johannes.

Han ser, at det største fingeraftryk er væksten i medlemstallet, som er steget fra ca. 4.000 til over 22.000 og det politiske og folkelige fokus, der er kommet på lungesagen. Som Johannes, fremhæver også de to andre formænd, Lone Christiansen, der var formand for Lungeforeningen fra 2016-2019, og den nuværende formand Torben Mogensen det, de kalder en kolossal udvikling med Anne ved roret.

– Lungeforeningen er blevet synlig og taler med større stemme. Lungesagen er på den politiske dagsorden. Det kommer vores medlemmer til gavn, siger Torben.
Netop det nikker Lone Christiansen genkendende til, og det var også i hendes formandstid, at den nationale lungesatsning blev rullet ud. Også her kæmpede Anne.

– Hun har evnen til at holde næsen i sporet. Det er nødvendigt, og det er lykkedes for hende i en fantastisk grad, siger Lone, der også peger på, at medlemstilbuddene er mangedoblet i løbet af de ti år.

Hvad der også er lykkedes, er et øget fokus på forskning i lungesygdomme, der rammer både børn og voksne. En succeshistorie er samarbejdet med Team Rynkeby Fonden omkring skoleløbet, der de sidste tre år har givet 24 millioner til forskning i børnelungesygdomme. Et samarbejde, der rækker ud i fremtiden og er tæt forbundet med Annes store ønske om at skabe håb for alle lungesyge.

– At Anne har formået at skabe den kontakt, er en kolossal mulighed for børn med lungesygdomme. En eventyrlig succes, slutter Lungeforeningens nuværende formand Torben Mogensen.

Læs mere på www.lunge.dk



Charlotte Bøving er indtrådt i Børnelungefondens bestyrelse

Det er med stor begejstring, at vi byder velkommen til praktiserende læge Charlotte Bøving i Børnelungefondens bestyrelse.

Charlotte Bøving er en markant og respekteret profil i sundhedsdebatten og har også været involveret i Sundhedsstyrelsen og Lungeforeningens kampagne "Pust liv i hverdagen."

- Lungesyge børn og deres familier lever under et ekstremt stort pres. Det rammer børnene, søskende og forældrene meget hårdt. Symptomer på lungesygdom kan være svære at opdage, derfor skal vi øge opmærksomheden på lungesygdomme generelt og specielt symptomerne hos lungesyge børn, så de kan diagnosticeres i tide, og få den behandling de fortjener.

Charlotte Bøving er bl.a. kendt fra tv-programmet "Lægen flytter ind" på DR1, hvor hendes mærkesager har været tidlig opsporing af sygdom og mere lighed i sundhed.

Læs mere på www.børnelungefonden.dk



Frivillig i netværket Nye Lunger udnævnes til lungehelt

Stort tillykke til Leif Bengtsson, som vi denne gang har udnævnt til Lungesagens helt. Leif er meget engageret i Lungeforeningens netværk Nye Lunger, som er for lungetransplanterede, dem på venteliste til nye lunger og pårørende. Leif har i mere end 10 år været aktiv i netværket Nye Lunger, og er altid klar til at bistå med hjælp og støtte til medlemmerne i netværket. Leif var også en helt særlig støtte og hjælp da Lungeforeningen i samarbejde med Nye Lunger og flere andre, markerede 25-året for den første lungetransplantation på Rigshospitalet i oktober 2017. Lungeforeningen har sendt heltediplom og en stor buket blomster til Leif som tak for indsatsen.

Hele Danmark pustede

1000 tak til alle fagfolk fra kommuner, hospitaler, apoteker, lægehuse og frivillige i Lungeforeningen, som alle var med til at skabe en helt fantastisk Lungedag 20. november.

Ved over 100 arrangementer blev danskerne klogere på deres lunger, og flere tusinde fik målt deres lungefunktion. Sundheds- og ældreminister Magnus Heunicke lagde også vejen forbi et Lungedagsarrangement i Grøndalscentret i København, hvor han bl.a. fik målt sin lungefunktion.

Den landsdækkende kampagne "Pust liv hverdagen", som Sundhedsstyrelsen og Lungeforeningen stod bag, kørte også i ugerne 44, 45, 46 og 47 og kulminerede på årets Lungedag 20. november. Indsatsen skal få flere til at kende symptomerne på KOL og gå til læge og få lavet en lungefunktionsmåling, hvis de gennem 2 måneder eller længere oplever symptomer som hoste, åndenød og slim.



Magnus Heunicke, Sundheds- og Ældreminister, Pia Lindqvist, KOL-patient og frivillig i Lungeforeningen, Anne Brandt, direktør i Lungeforeningen, Jakob Krogh, direktør i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune og Pia Allerslev, partner i Sincera ved Lungedagsarrangement i Grøndalscentret i København.

Lungernes verden



Opråb fra 30 organisationer:

Pårørende skal have bedre vilkår

Pårørende til mennesker med alvorlig sygdom eller et handicap er så pressede, at de risikerer selv at blive syge. 30 organisationer har sammen lanceret fem principper for kommunale, regionale og statslige initiativer, der skal sikre bedre vilkår for pårørende i Danmark. Organisationerne tæller blandt andre Lungeforeningen, Ældre Sagen, Bedre Psykiatri, Kræftens Bekæmpelse, Hjerneskadeforeningen og Pårørende i Danmark.

Læs mere på www.lunge.dk/nyheder

Vejle Sygehus i top på det lunge-medicinske område

Mere specialisering i ambulatorierne og aktiv brug af forskningsprojekter i det daglige kliniske arbejde er blandt de redskaber, som bringer Vejle Sygehus i front på det lungemedicinske område. Klart strukturerede ambulatoriedage og tæt integration af forskning i det kliniske arbejde er nogle af de elementer, som kan være med til at forklare, hvorfor Lunge-medicinsk Afsnit, Medicinsk Afdeling på Vejle Sygehus i år lægger sig i toppen af Dagens Medicins analyse af kvaliteten af behandlingen af lungemedicinske sygdomme på danske hospitaler.

Læs mere på www.lunge.dk/nyheder

”Forløbsplanen” giver dig overblik over din KOL-behandling

Har du fået en forløbsplan?

En Forløbsplan er en elektronisk journal, som din læge opretter og vedligeholder til dig, der har KOL. Forløbsplanen giver dig et overblik og uddybende viden om din behandling og dit forløb. Forløbsplanen tager udgangspunkt i din situation og dine behov. Har du en forløbsplan? Hvis ikke, så efterspørg den hos din læge eller sygeplejerske. Forløbsplanen er udviklet i et samarbejde mellem Sundheds og Ældreministeriet og Praktiserende Lægers Organisation. Forloebsplan.dk er udviklet af Kvalitet i Almen Praksis (KiAP).

Læs mere og se videoen med Henrik Rasmussen, praktiserende læge og lægefaglig konsulent i KiAP, om Forløbsplanen på www.lunge.dk/forløbsplan

Ny finanslov:
Højere tobaks-priser vil redde mange liv

Højere tobakspriser, afgifter på e-cigaretter og bedre kontrol af salg af cigaretter og nikotinprodukter til mindreårige er en del af den nye finanslovsaftale, som regeringen netop har indgået med Radikale, SF og Enhedslisten. Lungeforeningen glæder sig over tiltagene, fordi det vil betyde, at især færre børn og unge begynder at ryge. Men der skal mere til.

– Det er et skridt i den rigtige retning, da højere priser vil give tusindvis af flere gode leveår. Vi er dog kede af, at man ikke tager et større skridt nu, og vi vil derfor fortsat arbejde for, at prisen på tobak bliver højere, siger formand i Lungeforeningen, Torben Mogensen.

Læs mere på www.lunge.dk/nyheder



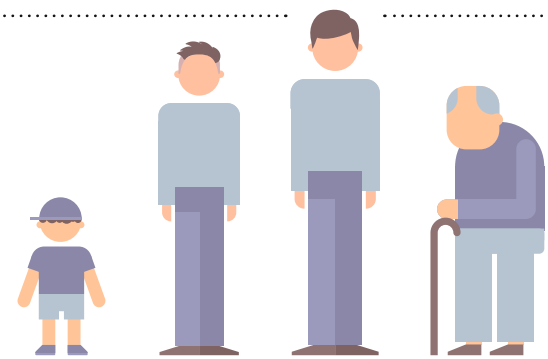


To bakterier kan knyttes til øget risiko for astma hos børn

En forskergruppe ved Dansk BørneAstma Center har publiceret et nyt studie, hvor man for første gang kan vise en relation mellem to bakterier i luftvejene og en øget risiko for astma blandt børn. Bakterierne Veillonella og Prevotella kan primært kobles til en øget risiko for astma blandt børn. Direktør for Børnelungefonden og Lungeforeningen Anne Brandt er begejstret: "Nu nærmer vi os en forståelse af, hvorfor man får astma. Over 100.000 børn i Danmark har astma og vi mangler viden om hvorfor. Der er lang vej endnu, men det her er et meget vigtigt skridt. "

Forskningen på Dansk BørneAstma Center er bl.a. støttet af Børnelungefonden.

Læs mere på www.lunge.dk/nyheder



Lungerne påvirkes allerede i barndommen

Selv om rygning stadig er en meget stor risikofaktor, peger nyeste data på, at lungerne allerede i barndommen kan påvirkes af faktorer, som senere i livet kan medvirke til, at man udvikler KOL.

Derfor er det vigtigt, at europæiske forskere går sammen om grundigt at undersøge, hvorfra og hvordan KOL opstår, samt hvordan lungefunktionen udvikler sig fra fødsel til død, fortæller Yunus Çolak, reservelæge, ph.d. og post doc. ved Klinisk Biokemisk Afdeling, Herlev og Gentofte Hospital. Samtidigt peger Çolak på, at man har slået populationskohorter fra forskellige lande sammen, for at de internationale forskere får et massivt datamateriale at arbejde med. Fra Danmark bidrager man med Østerbrundersøgelsen samt Herlev-Østerbrundersøgelsen.

Læs mere på www.lunge.dk/nyheder

Lokale lunger

Arrangementer, netværk om aktiviteter for dig

Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Hovedstaden	**Helsingør Lokalafdeling**	Introduktion til motions- og bevægelseshold v/ Rita Asmussen og Leila Andersen PEP-fløjte v/ Tove	Fælleshuset Fiolgade 17A 3000 Helsingør	Tirsdag 18. februar, Kl. 16.00-17.30	Kontakt Tove Tafdrup på lungef.lokalafd@gmail.com eller på 24 21 68 62
	Helsingør Lokalafdeling	Motivation og forslag til selvtræning hjemme v. Lonnie Kærgaard	Fælleshuset Fiolgade 17A 3000 Helsingør	Tirsdag 17. marts, Kl. 16.00-17.30	Kontakt Tove Tafdrup på lungef.lokalafd@gmail.com eller på 24 21 68 62
	Helsingør Lokalafdeling	Sammenhængen mellem hjerte- og lungesygdom – et forskningsprojekt v. læge Ditte Madsen Andersen.	Fælleshuset Fiolgade 17A 3000 Helsingør	Tirsdag 21. april, kl. 16.00-17.30	Kontakt Tove Tafdrup på lungef.lokalafd@gmail.com eller på 24 21 68 62
	Rødovre Lokalafdeling	Cafémøde - Med et historisk perspektiv "Rødovre fra Svenske krigene til selvstændig Kommune." Frokost indtages på cafeteria v./ Broparken Herefter har vi inviteret Birgith Andreasen, fra lokalhistorisk forening Rødovre til at fortælle om Rødovre – fra landsby til nu.	Caféen – Broholm Plejecenter, Slotsherrens Vænge 2, 2610 Rødovre	Tirsdag 18. februar kl 12.00 -15.00	Tilmelding er påkrævet senest 13. februar til Lone Christensen, tlf. 3152 8220 eller Klaus Hejl tlf. 2062 3292. OBS: egenbetaling for frokost.
	Rødovre Lokalafdeling	Hyggeligt samvær og udveksling af tanker/ ideer for lokalafdelingens kommende arrangementer, og om de udfordringer vi har i dagligdagen. Kl. 16.15-17:00, Oplæg ved dr.med. Morten Hovgaard-Sveen ("Mit lægehus, Rødovre")	Rødovregaard "Loen" Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre	Tirsdag 17. marts kl. 15.15-17.15	Tilmelding er påkrævet senest 12. marts til Lone Christensen, tlf. 3152 8220 eller Klaus Hejl tlf. 2062 3292
	Rødovre Lokalafdeling	Oplæg om lungereducerende operationer. Herefter ordinær generalforsamling. Finn Wulff der har fået foretaget en lungereducerende operation, vil fortælle om symptomer og effekt før og efter operationen, og Finn´s kone Karen Kastbjerg vil fortælle om livet som pårørende til en lungesyg.	Rødovregaard "Kostalden" Kirkesvinget 1, 2610 Rødovre	Tirsdag 15. april kl. 13.00-16.00	Tilmelding er påkrævet senest 8. april, til Lone Christensen, tlf. 3152 8220 eller Klaus Hejl tlf. 2062 3292
	Rødovre Lokalafdeling	Medlemsmøde med fællessang v. Lungekoret. Et møde hvor vi lytter til dine ønsker til lokalafdelingens arrangementer og foredrag mv. fremadrettet Herunder en drøftelse om de "ensomme medlemmer" der ikke deltager, og hvorledes kan og skal vi støtte dem i regi af Lungeforeningen.	Rødovre Frivilligcenter, Slotsherrens Vænge 2 A, 2A, 2610 Rødovre	Tirsdag 12. maj, kl. 15.00-16.30	Tilmelding er påkrævet. Kontaktpersoner: Lone Christensen tlf: 3152 8220 eller Klaus Hejl tlf. 2062 3292. NB: Ved 5 medlemmer eller færre bliver mødet aflyst.
	Rødovre Lokalafdeling	Grillarrangement med musik, hvor vi kan hygge os og ønske hinanden god sommer og nyde god mad. For samkørsel eller andet kan kontakt da Lone Christensen tlf: 3152 8220 eller Klaus Hejl, tlf. 2062 3292	Cafe "Søstrene P", Vallensbæk Havn 1, Vallensbæk Strand.	Fredag 12. juni, kl. 16.00-ca. 19.30.	Egenbetaling og tilmelding senest 19. maj, foretages til MOBILPAY nr: 28961554. I feltet "tilføj kommentar" anføres dit medlemsnummer samt fornavn. Egenbetaling 150,-kroner
	Gribskov Sundhedscafé	Knoglerne skal holde hele livet- Kan dine det? Kom og hør farmaceut Joan Paludan fra Osteoporose foreningen fortælle om risikofaktorer, diagnose, forebyggelse og medicinsk behandling.	Frivilligcenter Græsted, Holtvej 8. 3250 Græsted	Mandag 17. februar kl. 17.00-19.00	Det er gratis at deltage.Tilmelding er nødvendig til Ingelise Biering mobil 21680741 eller 2biering@mail.dk
	Halsnæs lungecafé	Mødets emne vil blive annonceret på hjemmesiden www.lunge.dk	Skjoldborg, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk	Torsdag 20. februar kl. 14.30-16.30	For mere information kontakt Ingelise Biering mobil 21680741 eller 2biering@mail.dk

Se Region Sjællands mange faste arrangementer på www.lunge.dk

Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Sjælland	**Guldborgsund Lokalafdeling**	Besøg på Fuglsang Kunst Museum. På sporet af Cobra. Masser af farver, vilde penselstrøg, forunderlige fabeldyr og inciterende masker – samt ikke mindst vilde og visionære kunstnere med Asger Jorn i front. Entre ved 15 personer: 65 kr.	Nystedvej 71, 4891 Toreby Lolland	Onsdag 4. marts, kl. 15.00. Samkørsel fra Frivilligcentret, Banegårdspladsen 1A, 4800 Nyk F kl. 14.15	Tilmelding er nødvendig senest 25. marts, til lokalformand Lise Landgren tlf.: 40748691eller på mail liselandgren@mail.dk
	Guldborgsund Lokalafdeling	Sidste nyt om KOL Læge Daniel Bech Rasmussen opdaterer vores viden om KOL, anbefalinger til inhalationbehandling og følgesygdomme samt ventil behandling, volumenreducerende kirurgi og lungetransplantation.	Frivilligcentret, Banegårdspladsen 1A, 4800 Nyk F	Onsdag 1. april, kl. 15.30-17.00	Kontaktperson: Lise Landgren tlf.: 40748691 E-mail: liselandgren@mail.dk
	Guldborgsund Lokalafdeling	Lungecafé, hvor du og dine pårørende kan udveksle erfaringer med andre lungesyge.	Frivilligcentret, Banegårdspladsen 1A, 4800 Nyk F	Onsdag 6.maj, kl. 15.30-17.00	Kontaktperson: Lise Landgren tlf. 40748691 eller på mail liselandgren@mail.dk
	Holbæk Lokalafdeling	Lungesygdom og livskvalitet - noget med glæde og at dyrke det der er værdifuldt. V. Senior fængselspræst Bjarne Lenau Henriksen. Bjarne har KOL og allergisk alveolitis (overfølsomhedslungelidelse)	Sundhedscentret, Elisabethcentret Carl Reffsvej 2, 1. sal 4300 Holbæk	Mandag 17. februar Kl. 16.00-18.00	Tilmelding 12. februar, til Birthe Pugholm på mail: birps@holb.dk eller på tlf. 72 36 42 32.
	Holbæk Lokalafdeling	Guidet rundvisning på Naturkirkegården i Holbæk. Pris 20,- pr. pers. Bedes medbringes kontant, beløbet går ubeskåret til velgørende formål.	Indgangen ti Margrethe Kapellet, Anders Larsensvej 6, 4300 Holbæk	Mandag 11. maj kl. 16.00-18.00	Tilmelding 7. maj, til Birthe Pugholm på mail: birps@holb.dk eller på tlf. 72 36 42 32.
	Holbæk Lungecafé	Farmaceut Inge Kaltoft Olesen fra Løve Apoteket, vil præsentere et oplæg om korrekt brug af inhalationsmedicin.	Sted: Aktiv Center, Elisabethcentret Carl Reffsvej 2, 1. sal 4300 Holbæk	Mandag 20. april Tid: Kl. 16.00-18.00	Tilmelding til senest den 15. april Birthe Pugholm på mail birps@holb.dk eller tlf. 7236 4232
	Køge Lokalafdeling	Oplæg om lungesygdomme ved lungelæge Howraman Meteran	Sundhed, Træning & Rehabiliteringscenter Rådhusstræde 10 4600 Køge	Tirsdag 3. marts kl. 15.00-17.00	Kontaktperson Annie Kjær, tlf. 27570649
	Roskilde Lokalafdeling	Fysioterapeut Susan Walden fra Sundhedscenteret, Roskilde vil give os indblik i brugen af Mindfullness og hvordan det kan afhjælpe åndenød. Susan vil også orientere om Sundhedscenterets tilbud til KOL. Der kaffe og kage til 20 kr.	Himmelev Sognegård Fynsvej 69, Himmelev 4000 Roskilde	Onsdag 26. februar Kl. 14.00-16.00	Der kræves ikke tilmelding. Birgit Schelde Holde, email: birgit@schelde-holde.dk, tlf. 23863805
	Roskilde Lokalafdeling	Livet er udskudt død – etiske aspekter af aktiv dødshjælp v. Bioethicist M Th., Ph.D. Mickey Gjerris. Læs mere på: www.mickeygjerris.com	Himmelev Sognegård, Fynsvej 69, Himmelev, 4000 Roskilde	Onsdag 25. marts kl. 14.00-16.00	Der kræves ikke tilmelding. Birgit Schelde Holde, mail: birgit@schelde-holde.dk, tlf. 23863805
	Se Region Sjællands mange faste arrangementer på www.lunge.dk				
Region Midtjylland	**Aarhus Lokalafdeling**	Lungeforeningens medlemsmøde og generalforsamling. Foredrag med politibetjent Orla Aagaard. Herefter Generalforsamling med kaffe og kage, samt Amerikansk Lotteri.	Hasle Lokalcenter Rymarken 120, 8210 Århus V.	Torsdag 19. marts kl. 17.30.	Tilmelding til. Resi Henningsen på 22972062 eller på resihen@gmail.com Senest torsdag 12. marts.
	Se Region Midtjyllands mange faste arrangementer på www.lunge.dk				
Region Nordjylland	**Aalborg Netværksgruppe**	Almindelig møde. Evt. med Viceborgmesteren. Vi opdaterer løbende på: lunge.dk/lokal/aalborg-netvaerksgruppe	Krypten i Hasseris kirke Thorsens Alle 2 9000 Aalborg	Tirsdag 25. februar Kl. 13.00-15.00	Tilmelding senest 21. februar til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: drews@dukamail.dk
	Aalborg Netværksgruppe	Almindelig møde. Vi opdaterer løbende på: lunge.dk/lokal/aalborg-netvaerksgruppe	Krypten i Hasseris kirke Thorsens Alle 2 9000 Aalborg	Tirsdag 31. marts Kl. 13.00-15.00	Tilmelding senest 27. marts til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: drews@dukamail.dk
	Aalborg Netværksgruppe	Medlemsmøde. Vi opdaterer løbende på: lunge.dk/lokal/aalborg-netvaerksgruppe	Krypten i Hasseris kirke Thorsens Alle 2 9000 Aalborg	Tirsdag 28.april Kl. 13.00-15.00	Tilmelding senest 24. april til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: drews@dukamail.dk
	Se Region Nordjyllands mange faste arrangementer på www.lunge.dk				

Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Syddanmark	**Faaborg-Midtfyn Netværksgruppe**	Bedemand Anita Grundahl fra Den lokale bedemand i Svendborg, Faaborg og Ringe kommer og fortæller om "Min sidste vilje". Pårørende er meget velkomne. Gløgg, æbleskiver, klejner, kaffe, te mv. kan købes.Entre 30 kr.	Tømmergården 6 5600 Faaborg	Mandag 24. februar, kl. 14.30-16.30	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Faaborg-Midtfyn Netværksgruppe	Rådgivende ingeniør Ole M. Hansen holder foredrag om indeklimaet og fortæller om myter og facts. Pårørende er meget velkomne. kaffe, te mv. kan købes. Entre 30 kr.	Tømmergården 6 5600 Faaborg	Mandag 30. marts, Kl. 14.30-16.30	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Faaborg-Midtfyn Netværksgruppe	Pårørende er meget velkomne. Kaffe, te mv. kan købes. Entre 30 kr.	Tømmergården 6 5600 Faaborg	Mandag 27. april, kl. 14.30-16.30	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Esbjerg Lokalafdeling	Lokalafdeling Esbjerg inviterer til foredrag med læge og lungespecialist Tina Brandt Sørensen. Der er begrænset med pladser, så derfor er tilmelding nødvendig.	Områdecenter Hedelund, Spangsbjerg Møllevej 316.	Torsdag den 26. marts, kl. 14.30.	Tilmelding til Merete Jensen, tlf. 20945366.
	Sønderjylland Lokalafdeling	Fyraftensmøde med foredrag. Rådgiver og leder af kræftens bekæmpelse i Aabenraa, Nina Birk fortæller om det at være pårørende til et alvorligt sygt familiemedlem, er en stor og krævende opgave, med praktiske opgaver og følelsesmæssige udfordringer.	Refugium, Løgum Kloster. Refugievej 1, 6240 Løgumkloster	Tirsdag, 17. marts kl. 16.30	Der er max plads til 50 personer, så bindende tilmelding til Klaus Jensen på tlf. 20319053 eller klausbpjensen@gmail.com efter først til mølle princippet, 65kr pr. person inkl. kaffe og kage.
	Se Region Syddanmarks mange faste arrangementer på www.lunge.dk				

Landsdækkende netværk

Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Nye Lunger Øst	Kom til medlemsmøde og mød andre som har organdonation og lungetransplantation tæt inde på livet. Dagsorden bliver sendt ud, når program foreligger.	Henriksgårdens Selskabslokale, Vigerslev Vænge 68 2500 Valby	Tirsdag 22. april kl. 12.00-16.30	Tilmelding til Leif Bengtsson senest 19. april på 46 49 62 14 / 23 39 01 04 eller leif1802@gmail.com

Arrangementer i støtteforeninger til Lungeforeningen

Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Støtteforeningen i Aarhus	Kom og gør din indflydelse gældende. Forslag, der ønskes behandlet, skal indgives til bestyrelsen senest 8 dage før generalforsamlingen. Afdelingen er vært med et let traktement. Vi spiller banko og amerikansk lotto som vi plejer.	Hasle Lokalcenter Rymarken 120, 8210 Århus V	Lørdag 29. februar, kl.13.30	Tilmelding til Holger tlf. 20236939 eller Helga holger@Hotmail.dk Senest fredag den 16.Febuar. For deltagelse er betalingen fastsat til 100 kr. som indbetales på konto 1935 6270989215 med navn og adresse. Eller ved fremmøde.

Handicapvenlig adgang
Alle arrangementer er tilstræbt handicapvenlige – dvs. der er handicapparkering, 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 frivilligheds-konsulent Ida Corina Jahn på e-mail: **icj@lunge.dk eller tlf. 35 25 71 74.**



Pssst...

Får du Lungeforeningens nyhedsbrev?

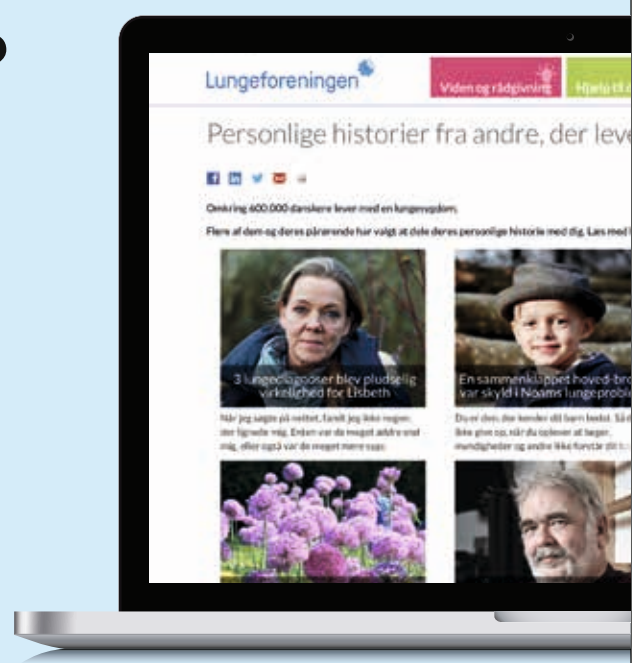
Hver måned sender vi et nyhedsbrev ud til alle medlemmer med nyt fra forskningen, personlige historier fra mennesker, der lever med lungesygdom tæt inde på livet, tips, gode råd og øvelser, som kan hjælpe dig i hverdagen. Kontakt os på **info@lunge.dk** eller **tlf. 38 74 55 44**, så tilmelder vi dig vores nyhedsbrev, så du kan holde dig opdateret.

Hvad gør andre mon?

Omkring 600.000 danskere lever med en lungesygdom. Flere af dem og deres pårørende deler deres personlige historier med dig her i Lungenyt, men vidste du, at du kan finde endnu flere historier inde på Lungeforeningens hjemmeside www.lunge.dk?

Her kan du fx møde Carsten, som blev diagnosticeret med sarkoidose efter et langt udredningsforløb og genfandt livskvaliteten gennem sin passion for fotografi, eller Brian som fandt ud af, at hans træthed ikke kun skyldtes hans lungesygdom men også, at han havde søvnapnø.

Find historierne på www.lunge.dk/historier



Mød andre i vores lokalafdelinger og netværk

Kom og træn med andre, få en snak over en kop kaffe, syng i kor og få viden om din sygdom.
Ring til din lokale kontaktperson og hør mere om aktiviteterne i dit lokalområde.

Se alle Lungeforeningens aktiviteter på www.lunge.dk

Lokalafdelinger

Ballerup
Jørgen Larsen Tlf. 44 77 17 22

Brønderslev
Ove Rønnov Tlf. 98 80 10 67

Egedal
Ole Larsen Tlf. 47 10 73 40

Esbjerg
Merete Jensen Tlf. 20 94 53 66

Frederiksberg
Alice Munk Tlf. 20 66 63 96

Guldborgsund
Lise Landgren Tlf. 40 74 86 91

Helsingør
Tove Tafdrup Tlf. 24 21 68 62

Herlev
Per Nilsson Tlf. 21 27 68 89

Holbæk
Lene Fischer Tlf. 22 24 23 70

Horsens
Klaus Skjærlund Tlf. 22 66 72 55

Høje-Taastrup
Emmy L. Førster-Christensen Tlf. 26 11 17 22

Kalundborg
Grethe Husted Tlf. 21 28 99 52

Køge
Erik Jensen Tlf. 28 94 19 74

Nyborg
Lene Beck Hansen Tlf. 20 11 19 56

Odsherred
Finn Wulff Tlf. 23 35 55 34

Roskilde
Birgit Schelde Holde Tlf. 23 86 38 05

Rødovre
Klaus Hejl Tlf. 20 62 32 92

Skanderborg
Erling Sørensen Tlf. 29 87 53 40

Slagelse
Kirsten Christensen Tlf. 60 68 82 78

Sønderjylland
Klaus Bodo Paul Jensen Tlf. 20 31 90 53

Thy-Mors
Inger Dengsø Tlf. 40 16 32 21

Vallensbæk-Ishøj
Thomas Joakim Binder Tlf. 51 31 14 91

Viborg-Skive
Mona Vistisen Tlf. 61 35 10 06

Vordingborg
Leon Køltoft Tlf. 20 49 58 04

Aarhus
Margrethe Bogner Tlf. 20 20 20 71

Lokale netværksgrupper

Amager
Henrik Nielsen Tlf. 40 24 10 86

Billund (Grindsted)
Bodil Poulsen Tlf. 50 45 42 54

Bornholm
Birgit Kristensen Tlf. 42 22 85 10

Bramming
Hanne Hansen Tlf. 61 72 33 16

Dianalund
N.B.Thorvaldsen Tlf. 29 25 66 35

Esbjerg
Annie Jespersen Tlf. 20 68 58 28

Farsø
Anne-Marie Hansen Tlf. 98 66 20 42

Faxe
Ivan Larsen Tlf. 21 62 70 35

Fredericia
Solveig Knudsen Tlf. 24 97 61 27
Frank Østergaard Tlf. 21 27 75 32
Ina Rimmer Tlf. 50 90 01 70

Frederiksberg
Alice Munk Tlf. 20 66 63 96

Frederikshavn
Palle Poulsen Tlf. 20 27 27 65

Frederiksværk
Ingelise Biering Tlf. 21 68 07 41

Faaborg-Midtfyn
Lone Poulsen lf. 23 90 48 40

Glostrup
Kirsten Carlsen Tlf. 28 83 03 12

Haderslev
Frede Christensen Tlf. 22 56 61 81

Haderslev Kronikermotion Tlf. 74 34 03 13

Halsnæs
Irene Friberg Tlf. 28 52 84 26

Halsnæs/Frederikssund/ Nordsjællands Hospital Lungecafé
Anja Berrill Tlf. 47 17 09 06

Hillerød 1
Marianne Henriksen Tlf. 26 41 91 23

Hillerød 2
Hanne Buch Tlf. 26 21 78 72

Hillerød Lungecafé
Charlotte Elving Tlf. 48 29 39 33

Hjørring
Poul Anton Krogsgaard Tlf. 21 47 69 96

Holbæk Lungecafé
Birthe Pugholm Tlf. 72 36 42 32

Holbæk
Erik Hansen Tlf. 20 47 70 32

Horne
Gunhil Lauridsen Tlf. 23 23 31 84

Holstebro
Jette Ottow Tlf. 22 32 09 55

Horsens
Annie Simonsen Tlf. 20 65 87 85

Horsens Lungecafé
Karen Marie Brøste Wells Tlf. 78 42 78 00

Høje-Taastrup
Emmy L. Førster-Christensen Tlf. 26 11 17 22

Ikast-Brande
Margit Frank Tlf. 25 47 15 33

Kalundborg
Grethe Husted Tlf. 21 28 99 52

Kerteminde
Mogens Rasmussen Tlf. 63 97 00 55

Kolding
Lisa Gerda Henriksen Tlf. 27 41 02 93

Korsør Café Lungen
Anja Keinicke Tlf. 40 17 57 15

Korsør Lungehold
Anja Keinicke Tlf. 40 17 57 15

Nordborg Lungenetværk
Bent Jensen Tlf. 22 55 60 67

Næstved
Anne-Marie Tlf. 20 64 81 61

Nørre Nebel
Birthe Jensen Tlf. 61 69 92 85

Odense
Lisbet Thomsen Tlf. 20 92 24 94

Odsherred
Finn Wulff Tlf. 23 35 55 34

Padborg
Ina Juhl Tlf. 30 91 41 83

Præstø
Anne Højholt Tlf. 40 84 22 64

Randers
Kirsten Inger Stougaard Tlf. 22 34 01 39

Regstrup
Lene Fischer Tlf. 22 24 23 70

Ringsted
Mona Jørgensen Tlf. 26 22 36 47

Rødekro
Hans Lützen Tlf. 20 40 08 05
Pia Rasmussen Tlf. 26 37 10 82

Rødovre
Klaus Hejl Tlf. 20 62 32 92

Sakskøbing
Sussi Kyhlwein Tlf. 30 82 21 07

Skanderborg
Ulla Nymann Jørgensen Tlf. 24 59 75 89

Skive 1
Bjarne Jensen Tlf. 97 51 37 17

Skive 2
Anny Andersen Tlf. 23 44 26 48

Skive Lungecafé
Hanne Frandsen Tlf. 27 12 52 23

Skærbæk
Heidi B. Ortega Tlf. 74 75 10 35

Slagelse Lungehold
Rikke Kabbel Tlf. 58 50 12 20

Slagelse, selvtræning
Hanne B. Schiøtt Tlf. 58 54 89 43

Slagelse Lungecafé
Pernille Gøttske Tlf. 24 84 29 93

Solrød
Preben Jensen Tlf. 26 47 96 00

Stege
Dorrit Helgesen Tlf. 25 48 60 46
Inger Bach Tlf. 21 46 04 66

Stevns
Susanne Uhde Pedersen Tlf. 22 17 06 58

Stubbekøbing
Jytte Anita Nielsen Tlf. 21 22 09 52

Sønderborg
Kirsten Gregersen Tlf. 22 67 15 56

Sønderborg Café Solskin
Bo B. Pedersen Tlf. 21 43 73 07

Sønderborg Syd
Bo B. Pedersen Tlf. 20 31 90 53

Toftlund
Klaus Bodo Paul Jensen Tlf. 20 31 90 53

Tølløse
Birthe Pugholm Tlf. 72 36 42 32

Tønder
Svend Lorenzen Tlf. 21 62 12 24
Emma Ganderup Tlf. 61 30 39 50

Vanløse
Leila Lehman Tlf. 28 50 34 53
Yvonne Petersen Tlf. 38 74 18 49

Vejle
Sonja Amlund Tlf. 24 48 45 30

Viborg
Fænja Hansen Tlf. 51 34 47 54
Anette Kellmer Tlf. 51 15 82 54

Viborg Lungecafé
Fænja Hansen Tlf. 51 34 47 54

Vojens
Lone Weuge Pedersen Tlf. 29 26 31 27

Vordingborg
Erik Pedersen Tlf. 20 49 42 51

Østerbro
Winnie Bethnas Tlf. 26 14 43 17

Aabenraa Optimisterne
Jürgen Christiansen Tlf. 74 62 19 58

Aalborg
Knud Drews Tlf. 98 29 44 11

Aarhus Hasle
Inger Vestergaard Tlf. 40 26 84 09

Aarhus Midt
Bente Griffith Tlf. 28 59 93 70

Aarhus Vejlby
John Nedergaard Tlf. 40 51 48 93

Aarhus Tilst
Kirstine Pedersen Tlf. 26 51 60 27

Aarhus Tranbjerg
Jette Mortensen Tlf. 27 37 34 68
Freddy Werner Tlf. 29 63 78 73

Aarhus Viby
Inger Meier Tlf. 23 70 65 25

Ørum
Anette Kellmer Tlf. 51 15 82 54

Landsdækkende netværk

Lungebarn
Heidi Skjelmose Tlf. 38 79 90 22
Berit Sys Christensen Tlf. 23 11 74 97

Lungefibrosenetværket
Bill Arne Sørensen Tlf. 29 21 40 18

Netværk for LAM
Marianne Hoppe Hansen Tlf. 24 91 39 80

Netværk for sjældne lungesygdomme
Dorte Chabert Tlf. 26 24 26 86

Nye Lunger, Vest
Hanne Jensen Tlf. 30 72 21 09

Nye lunger, Øst
Janne Hornhof Tlf. 21 45 00 52

PCD-netværket
Sarah Brown Tlf. 61 68 10 63

Sarkoidosenetværket
Merete R. Mortensen Tlf: 24 63 72 28 efter kl. 16.00

Ungenetværket
Lena Lykke Jeppesen Tlf. 30 13 58 10

Lungekor

Ballerup
Marianne Drejer Tlf. 21 47 84 12

Ebeltoft
Natascha Vilsgaard Tlf. 87 53 60 90

Favrskov
Ib Østergaard Tlf. 22 08 07 16

Faxe
Vibeke Bastrup Tlf. 23 45 73 55

Fredericia
Louise Hvilborg Tlf. 25 88 89 81

Faaborg-Midtfyn
Lone Poulsen Jeppesen Tlf. 23 90 48 40

Greve
Carsten Brøsch Tlf. 43 90 42 56

Gribskov
Hasse Bohn Tlf. 23 98 62 31

Guldborgsund
Lise Landgren Tlf. 40 74 86 91

Haderslev
Haderslev Kommune Tlf. 40 22 74 03

Hedensted
Karin Iversen Tlf. 29 63 32 34

Helsingør
Tove Tafdrup Tlf. 24 21 68 62

Herlev
Per Nilsson Tlf. 21 27 68 89

Hillerød
Hanna Jakobsen Tlf. 48 29 39 70

Hjørring
Poul Anton Krogsgaard Tlf. 21 47 69 96

Holbæk
Birthe Pugholm Tlf. 72 36 42 32

Horsens
Horsens Musikskole Tlf. 76 29 31 05

Hvidovre
Ole Albér Tlf. 72 17 02 22

Ishøj Lungekor
Claus B. Skovsgaard Tlf. 22 26 92 85

Kalundborg
Grethe Husted Tlf. 21 28 99 55

Kerteminde
Anne Kühl Tlf. 24 25 39 78

Korsør Lungekor
LOF-Korsør Tlf. 58 52 56 81

København (Vesterbro)
Merete Sørensen Tlf. 22 71 23 83

Køge
Lilli Højlund Tlf. 21 26 00 05

Lemvig Lungekor
Lemvig Musikskole Tlf. 96 63 13 80

Lyngby-Taarbæk
Birgitte Jacobsen Tlf. 28 87 67 54

Mariagerfjord
Maj-Lis Hoffer Henriksen Tlf. 61 13 10 07

Nyborg
FOF Østfyn Tlf. 30 80 26 60

Næstved
Tina Christiansen Tlf. 42 24 33 99

Odder
Marianne Eriksen Tlf. 20 21 70 84

Odsherred
Finn Wulff Tlf. 23 35 55 34

Ringe (Faaborg-Midtfyn)
Lone Poulsen Jeppesen Tlf. 23 90 48 40

Ringkøbing
Musikskolen Ringkøbing-Skjern Tlf. 99 74 13 89

Ringsted
Mona Merete Jørgensen Tlf. 26 22 36 47

Roskilde
Birgit Schelde Holde Tlf. 23 86 38 05

Silkeborg
Kaspar Ginnerup Knudsen Tlf. 20 28 10 99

Skanderborg
Ulla Nymann Jørgensen Tlf. 24 59 75 89

Skive
Hanne Fransen Tlf. 27 12 52 23

Slagelse
Pernille Gøttske Tlf. 24 84 29 93

Solrød
Louise Leilund Tlf. 56 18 24 21

Struer
Lizzi Andersen Tlf. 41 44 01 47

Sønderborg
Marianne Müller Nielsen Tlf. 26 85 51 83

Thy-Mors
Inger Dengsø Tlf. 97 99 12 21

Vallensbæk
Remi Lewerissa Tlf. 47 97 41 02

Vejle
Sonja Meyer Tlf. 25 46 62 90

Vordingborg
Lisbet Trøstrup Beck Tlf. 29 38 71 35

Aabenraa
Klaus Bodo Paul Jensen Tlf. 20 31 90 53

Aarhus
Magrethe Bogner Tlf. 20 20 20 71

Annonce



Sæt kryds i kalenderen til FamilieCamp

7.-10. maj 2020 afholder vi FamilieCamp på Stenstruplund på Fyn for familier med lungesyge børn.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen og hold øje med mere info på www.lunge.dk/familiecamp



Har du KOL og oplever vejrtrækningssvigt?

NIV-behandling er en skånsom respiratorbehandling, hvor din vejrtrækning bliver støttet af et apparat. Ved at bruge apparatet om natten kan du komme af med kuldioxid (CO_2) i blodet, og derved genoprette din normale vejrtrækning.

NIV-behandling tilbydes nu også af de fleste danske sygehuse som hjemme behandling.

Spørg din behandler til råds om dine behandlingsmuligheder

www.resmed.dk