

DEN DIGITALE LUNGEUGE 2020

Program

MANDAG

- **KI. 08.00 OPLEVER DU HOSTE, ÅNDENØD OG SLIM FOR LUNGERNE?**
 - Det kan være symptomer på, at du har en lungesygdom, du ikke er velbehandlet eller at du er ved at få en forværring. Ring til sygeplejerske i Lungeforeningens rådgivning i dag.
- **KI. 09.00 TRÆN DERHJEMME MED LUNGEFORENINGEN**
 - Lever du med en lungesygdom, er fysisk aktivitet en vigtig del af din behandling. Lungeforeningen har lavet en række træningsvideoer, hvor du kan træne hjemme fra stue. Her fokus på opvarmning.
- **KI. 09.30 LEVER DU MED EN LUNGESYGDOM, OG HAR DU SPØRGSMÅL TIL CORONA?**
 - Onsdag 18. november sidder læge og formand i Lungeforeningen, Torben Mogensen og direktør i Lungeforeningen, Anne Brandt, klar til at svare på dine spørgsmål ved en Facebook Live Stream.
- **KI. 10.00 HVORDAN BALANCERER JEG MIT ARBEJDSLIV MED EN LUNGESYGDOM?**
 - Socialrådgiver og rådgiver i Lungeforeningen Susanne Kitaj kender scenarierne, som nu har fået en ekstra dimension på grund af corona-pandemien. Ring til hende i dag.
- **KI. 12.00 LAVE D-VITAMIN ØGER RISIKOEN FOR BAKTERIEL LUNGEbetændelse**
 - Ny forskning fra Herlev og Gentofte Hospital og Københavns Universitet viser, at et lavt niveau af D-vitamin er forbundet med en øget risiko for bakteriel lungebetændelse.

- **KI. 15.00 STOR EFTERSPØRGSEL PÅ OPERATIONER MOD ÅNDENØD**

- Der findes to typer af operationer, der i dag kan være en mulighed for KOL-patienter med emfysem. Læs mere om operationerne eller ring i dag til læge og rådgiver i Lungeforeningen, Patrick Soldath.

TIRSDAG

- **KI. 09.00 HAR CORONA SAT EN STOPPER FOR MÅDE, DU PLEJER AT TRÆNE PÅ?**

- Lungeforeningen har lavet en række træningsvideoer, så du kan træne hjemme fra stuen, uanset om du er nybegynder, øvet eller et sted midt i mellem. Denne video har fokus på ben.

- **KI. 09.30 HAR DU FÅET EN FORLØBSPLAN?**

- En Forløbsplan hjælper både dig og din læge. Her kan du følge med i din behandling og se dine prøveresultater. Kun 8% af alle KOL-patienter i Danmark fået en plan af deres læge. Har du fået én?

- **KI. 10.00 JEG VIL GERNE SE MENNESKER, MEN JEG ER BANGE FOR AT BLIVE SYG MED CORONA**

- Ensomhed rammer mange, men frygten for corona kan have gjort den følelse endnu stærkere. Ring i dag til Lungeforeningens psykolog og rådgiver Ingeborg Farver-Vestergaard.

- **KI. 10.30 LEVER DU MED EN SJÆLDEN LUNGESYGDOM?**

- I Lungeforeningen har du mulighed for at ringe til patientrådgiver Dorte Chabert, som lever med Alfa-1 antitrypsin mangel eller sygeplejerske Pia Kjerrumgaard.

- **KI. 12.00 DØJER DU MED SLIM I LUFTVEJENE?**

- Stød-teknikken er mere effektiv end hoste, og samtidigt skåner den også din bækkenbund, så du undgår eller begrænser inkontinens.

Fysioterapeut og rådgiver i Lungeforeningen, Agnete Haarder, instruerer i teknikken i en video.

- **KI. 14.00 TRÆNING KAN HJÆLPE DIG TIL IKKE AT GÅ I PANIK VED ÅNDENØD**

- Er du forældre til et lungesygt barn, kan du ringe til fysioterapeut og rådgiver i Lungeforeningen Lue Phillipsen. Lever du selv med en lungesygdom, kan du ringe til fysioterapeut og rådgiver Agnete Haarder.

ONSDAG

- **KI. 09.00 LAD IKKE CORONA SÆTTER EN STOPPER FOR DIN TRÆNING**

- Lungeforeningen har lavet en række træningsvideoer, så du kan træne hjemme fra stuen, uanset om du er nybegynder, øvet eller et sted midt i mellem. Denne video sætter fokus på øvelser for ryggen.

- **KI. 10.30 STIL SPØRGSMÅL TIL LUNGEFORENINGENS FORMAND OG DIREKTØR (LIVESTREAM)**

- Få svar på dinespørgsmål om hverdagen med en lungesygdom i en corona-tid (OBS! Dette foregår live fra kl. 10.30).

- **KI. 12.00 BØRNELÆGENS BORD**

- Hvordan håndterer man corona-krisen, fødselsdage, legeaftaler og frygten for fremtiden? Vi har talt med børnelæge Morten Schrøder på BørneUngeAfdelingen på Rigshospitalet.

- **KI. 14.00 HOLDER DU GANG I DIN TRÆNING UNDER CORONA?**

- Corona har sat nogle begrænsninger i forhold til træning og rehabilitering. Hvordan holder du dig fysisk aktiv?

TORSDAG

- **KI. 09.00 TRÆNING GØR EN FORSKEL FRA DAG 1**
 - Lungeforeningen har lavet en række træningsvideoer, så du kan træne hjemme fra stuen, uanset om du er nybegynder, øvet eller et sted midt i mellem. Denne video sætter fokus på øvelser for maven.
- **KI. 09.30 NY MED EN LUNGESYGDOM?**
 - Dorte lever selv med lungesygdommen Alfa-1- antitrypsin mangel, og så er hun patientrådgiver i Lungeforeningens rådgivning. Du kan ringe til hende i dag.
- **KI. 10.00 SÅDAN FÅR DU ENERGI TIL DET, DU KAN LI'**
 - Ergoterapeut Stine Kaarsberg kommer her med gode råd til, hvordan du med små justeringer kan få mere energi til det, som gør dig glad.
- **KI. 12.00 MAD DER GIVER ENERGI**
 - Få to nemme og lækre opskrifter, der giver dig energi. Vi er nysgerrige på, om vi skal få lavet flere lungevenlige opskrifter?
- **KI. 14.00 SÅDAN FÅR DU MERE STYR PÅ DIN MEDICIN**
 - Inhalationsmedicin adskiller sig fra andre medicinformer, fordi det kræver den helt rigtige inhalationsteknik. Tager du prednisolon, er der også flere ting, du bør være opmærksom på. Ring til sygeplejerske og rådgiver i Lungeforeningen Pia Kjerrumgaard.
- **KI. 16.00 HVEDAGEN – HVOR BLEV DEN AF?**
 - Det kan være en stor hjælp at finde tryghed og svar fra andre, som er i samme situation som én selv. Har du et godt råd fra din hverdag? Skriv det her i kommentarfeltet. Måske er det netop dit råd, der kan gøre en forskel for en anden.

FREDAG

- **KI. 09.00 TRÆN MED JONATHAN OG JEANNETTE**

- Lungeforeningen har lavet en række træningsvideoer, så du kan træne hjemme fra stuen, uanset om du er nybegynder, øvet eller et sted midt i mellem. Denne video sætter fokus på øvelser for armene.

- **KI. 10.00 DO-RE-MIII. SYNGER DU I LUNGEKOR?**

- Nyt studie viser, at sangtræning har den samme effekt som den fysiske træning, når man kigger på forbedring i gangdistance. Desuden har sang også en positiv effekt på både åndenød og livskvalitet. Synger du i lungekor?

- **KI. 12.00 ÅNDENØDSKORT: KAN GIVE EKSTRA TRYGHED I EN CORONA-TID**

- Lungeforeningen har udviklet Åndenødskortene. Brug dem fx til at bevare roen og få styr på din vejrtrækning, hvis får et åndenødsanfald. Åndenødskortet kan også bruges, hvis du har brug for at vise andre, at du er fritaget for at bære mundbind.

- **KI. 13.00 DU TRÆKKER VEJRET MED MUSKELNE, SÅ HOLD PÅ DEM, SÅ GODT DU KAN!**

- Ernæringsforsker Mette Holst kommer her med 4 simple grundregler for, hvordan du bevarer musklerne, når du lever med en lungesygdom.

- **KI. 16.00 TAK FOR EN FANTASTISK LUNGE-UGE**

- Hvis vi kunne, ville vi lave en Lunge-uge flere gange om året med forskellige temaer. Hvilke temaer skulle vi lave Lunge-uge om?