

Ideer til arrangementer og oplægsholdere

1) Fokus på medicin fx ved et møde med en apoteker

Mennesker med en lungesygdom indtager ofte meget medicin og kommer derfor jævnligt på apoteket. Medicinmarkedet er en jungle, og ved at invitere en apoteker til at fortælle om sin dagligdag samt de tilbud, lungepatienter kan få på deres apotek, er lokalforeningen med til at forbedre relationen til apoteket og skabe klarhed om medicinjunglen.

2) Fokus på mentalt velvære

Det er ofte svært at forholde sig til en diagnose på kroniske sygdomme. Man kan føle sorg, vrede, angst ved udsigten til aldrig at blive rask, at livsformen formentlig ændres osv. Oplægsholderen kunne eksempelvis være en psykolog med speciale i kroniske syge. Arrangementet kan evt. fungere ved at opdele deltagere i pårørende og patienter, som hver arbejder med et tema.

3) Livskvalitet på trods af kronisk sygdom

Oplæg fra en person, som selv er kronisk lungepatient, men som har fundet en måde at bevare en høj livskvalitet på trods af sin ændrede livssituation

4) Fokus på rehabilitering

Rehabilitering er et af de hovedemner, som Lungeforeningens bestyrelse i et strateginotat har vedtaget at sætte fokus på i perioden 2006-2009. Det er Lungeforeningens opfattelse, at mange KOL-patienter ikke får den fornødne rehabilitering, som de har krav på. Mange vil derfor have gavn af arrangementer, der sætter fokus på emnet og de krav og muligheder, man som patient har.

5) Fokus på motion og kost

Et godt liv med KOL er tæt knyttet til motion og kost. For mennesker med en lungesygdom kan åndedrætsbesvær virke som en hindring for at dyrke motion, selvom en afpasset motion faktisk kan afhjælpe sygdommen.

6) Fokus på iltbehandling

I meget svære tilfælde af KOL fungerer lungerne så dårligt, at kroppen hele tiden mangler ilt. Ved vedvarende iltmangel kan man som ikkeryger få behandling med ilt i hjemmet. I Danmark er der for tiden omkring 3000 patienter med KOL, som behandles med ilt i hjemmet.

7) Fokus på sex – en undervisningsseance om seksualitet for KOL-patienter og deres partnere

Et liv med en kronisk lungelidelse kan ofte medføre, at sexlivet går i stå. Det er et emne, der kan være svært at tale om derhjemme, men ikke desto mindre er det noget, som mange kan have glæde af at høre om. Nogle af problemerne kan mindskes eller helt undgås ved at tage nogle enkle forhåndsregler.

8) Fokus på pårørende

Det kan være hårdt at være pårørende til en patient med en lungesygdom, og det kan derfor være en god idé at sætte fokus på rollen som pårørende. Arrangementet kan både være for pårørende alene eller sammen med mennesker med en lungesygdom.

9) Fokus på, hvordan vi bruger vores luft

Eksempelvis et oplæg ved en sanglærer, der kan vise, hvordan man træner sine lunger og udnytter den luft, man har. Eller oplæg ved en dykker eller anden sportsmand, der kræver, at man udnytter sin luft optimalt.

10) Udflugter

Et lokalforeningsmøde behøver ikke altid finde sted i et mødelokale med et tema, som vedrører mennesker med en lungesygdom. Det kan også sagtens være en fælles udflugt med det formål at være sammen og have det sjovt. Kun fantasien sætter grænser. Vær dog opmærksom på økonomien, da det i visse tilfælde vil betyde deltagerbetaling.

11) Rygestop – for dem der ikke allerede har kvittet smøgerne

Rygestop er alfa omega, når en diagnose stilles for en person med en lungesygdom, der ryger, men det er alment kendt, at det ofte er svært. Sæt fokus på, hvor der er hjælp at hente.

12) At færdes ude

Det kan være besværligt at færdes udenfor, når lungerne ikke fungerer optimalt. Men det betyder ikke, at man som lungepatient kun skal sidde derhjemme. Sæt fokus på det at færdes ude med en lungesygdom og inddrag gerne de pårørende, så de ved, hvilke forholdsregler de skal tage hensyn til osv.

13) At rejse med en lungesygdom

Selvom man er syg, er det stadig muligt at rejse, men ofte kan det virke uoverskueligt. Sæt fokus på, hvordan man kan planlægge sin rejse, så den bliver en succes.

14) Fokus på økonomisk hjælp

Der er økonomisk hjælp at hente forskellige steder. Lungeforeningen administrerer blandt andet en fond, der yder legathjælp til økonomisk trængende medlemmer. Det kunne også være økonomisk hjælp fra andre steder.

15) Fokus på behandlinger

Behandling er ikke bare behandling. Et sted i landet foregår det på en måde, et andet sted foregår det på en anden. Sæt fokus på behandlingsret, -krav og -muligheder. Det kan være ud fra en socialrådgivers synspunkt, en almenpraktiserende læges, sygehusets eller kommunens synspunkt.

16) Relationer i sundhedsvæsn

En person med en lungesygdom vil ofte stifte bekendtskab med mange forskellige personer i sundhedsvæsn. Det kan nogle gange være uoverskueligt at skulle forholde sig til så mange forskellige og vide, hvad man kan bruge de forskellige til og hvornår. Derfor er det en god idé at invitere forskellige personer fra sundhedsvæsn til et dialogmøde eller sætte fokus på de mange aktørers roller. Det kan fx være:

- en almenpraktiserende læge
- en lungesygeplejerske
- en læge på lungemedicinsk afdeling
- en socialrådgiver
- en kommunal medarbejder inden for genoptræningsområdet
- en fysioterapeut

- en ergoterapeut
- en psykolog
- en diætist

17) Fokus på livsglæde

Alle personer har brug for glæde i livet. Livet med en kronisk sygdom kan mindske glæden – men den kan findes igen.

18) Arrangementer for børn og unge

Lungeforeningens vision om sunderer lunger – livet igennem handler også om børnene. Lav et arrangement, hvor medlemmer kan deltage med deres børn og børnebørn. Her kan være sanglege, forsøg med at gå, mens man trækker vejret gennem et sugerør, oppustning af balloner på tid osv. Det kan eksempelvis være en sygeplejerske fra et børneambulatorium.

19) Fokus på palliation

Palliation betyder smertelindring. Mange mennesker med en lungesygdom ville have glæde af en palliativ indsats, men mange kender ikke til denne form for behandling, da den er udbredt på kræftområdet. Arrangementer om palliation kan være med til at skabe synlighed om, hvad det er, samt at der også er et behov for denne type behandling til lungepatienter.

20) Fællesmiddag

Det er en god måde at være sammen på i en netværksgruppe eller i en lokalforening, så man ikke kun kommer for at lytte, men også for selv at være en aktiv deltager, så man lærer de andre at kende.

21) Koncerter

Lokalforeningen kan selv arrangere en koncert eller indgå i et samarbejde med andre, der har lyst til at sætte det op. Det kan være en god måde at få ekstra støttekroner til foreningen, da man kan lave en aftale om, at overskuddet eller en del af billetprisen går til Lungeforeningen.

22) Anden underholdning

Alle former for underholdning kan samle folk. Det behøver ikke at handle om sygdom det hele. Mange kunstnere vil gerne stille op gratis i den gode sags tjeneste.

Lungeforeningen kan være behjælpeligt med konkrete ideer til en oplægsholder.