Lungeforeningen

Sundere lunger livet igennem

KOL-bogen

Vejledning til patienter og pårørende

www.lunge.dk

Indhold

Hvad er KOL 3

Symptomer ved KOL 6

Hvordan stilles diagnosen KOL 8

Komplikationer ved KOL 10

Spørgsmål og svar om KOL 12

Behandling af KOL 14

Åndedrætsøvelser 18

Livet med KOL 19

Professionel rådgivning og et stærkt sammenhold 22

Viden om dine lunger 23

Få viden om dine lunger

Læs mere side 23 eller på www.lunge.dk

KOL-bogen - 3. udgave, 1. oplag, september 2016

Indhold: Overlæge, professor Peter Lange, Hvidovre Hospital og projektleder og lungesygeplejerske Ellen Møldrup, Lungeforeningen

Redaktion: Kommunikationschef Birgitte Skøtt Lenstrup, Lungeforeningen

Grafisk projektledelse: Broholm & Network

Hvad er KOL

KOL betyder Kronisk Obstruktiv Lungesygdom, og er en lungesygdom, der rammer mange danske-re. Denne patientvejledning fra Lungeforeningen giver dig viden om sygdommens symptomer og inspiration til, hvad du selv kan gøre for at leve bedst muligt med KOL.

KOL udtales <kold>. Kronisk betyder, at du lever med sygdommen resten af livet. Du kan bremse udviklingen i sygdommen ved at blive røgfri, være fysisk aktiv og tage din medicin.

Obstruktiv betyder, at dine luftveje er ”obstru-erede”, dvs. forsnævrede, så det kræver flere kræfter end normalt at få luften ind og ud af dine lunger.

Hvad er der galt med luftveje og lunger?

Ved KOL ses to forskellige lungeskader:

- Luftvejene er forsnævrede, så luften ikke kan passere frit igennem
- Lungevævet er ødelagt (emfysem)

KOL eller astma - hvad er forskellen?

KOL og astma giver begge symptomer i form af åndenød, pibende eller hvæsende vejrtrækning, hoste samt hoste med slim.

De to sygdomme er meget forskellige, men kan godt optræde samtidigt.

KOL

- KOL skyldes i mange tilfælde rygning
- KOL viser sig ofte først i 50-60-års alderen eller senere, og sygdommen udvikler sig langsomt. De første symptomer på KOL kan dog vise sig allerede i 35-40 års alderen
- Der kommer vedvarende hoste og åndenød ved anstrengelse og ved infektioner i lungerne
- Ofte er der ingen åndenød i hvile, men der er vedvarende åndenød ved anstrengelse

Astma

- Astma skyldes i de fleste tilfælde ikke rygning, men rygning forværrer astma
- Astma begynder tit i barndommen eller ungdommen, men kan starte i alle aldre
- Åndenød kommer ofte anfaldsvis, og kan komme i hvile, især om natten
- Personer med astma kan være helt symptomfri i lange perioder

Luftvejsforsnævring

Ved KOL er luftvejene forsnævrede. Luftpassagen er nedsat, og det gør, at det er svært at trække vejret, og at der kan komme hoste og pibende og hvæsende vejrtrækning.

Arbejdet med at trække vejret er større end normalt, og det giver åndenød især ved fysisk anstrengelse, hvor der er brug for at trække vejret hurtigt. Man bliver fx nemt forpustet ved at gå på trapper. Forsnævringen af luftvejene gør, at lungefunktionen er nedsat.

Man måler lungefunktionen ved at puste i et apparat hos lægen. Det kaldes en lungefunktionsmåling eller spirometri.

Hvis du i mere end 2 måneder har haft lungesymptomer som fx hoste og åndenød, bør du få målt din lungefunktion

Symptomer ved KOL

- **Hoster du?**
- **Bliver du nemt forpustet?**
- **Har du en pibende eller hvæsende vejrtrækning?**

Hvis du i mere end 2 måneder har haft lungesymptomer som fx hoste eller åndenød, har du måske KOL. KOL udvikler sig gradvist. I begyndelsen mærker man kun, at man let bliver forpustet ved fysisk anstrengelse. Efterhånden kommer der åndenød ved almindelige aktiviteter i hverdagen, som fx at gå på trapper, cykle og købe ind.

I begyndelsen opfatter man måske åndenøden som et tegn på dårlig form og ikke som et tegn på sygdom. Mange vænner sig til at have åndenød, hoste og slim i luftvejene. Derfor stilles diagnosen KOL ofte først, når selv små anstrengelser giver åndenød, eller hvis der kommer anfald af åndenød i hvile i forbindelse med en luftvejsinfektion (fx forkølelse eller influenza).

Gør noget tidligt

Det er vigtigt, at du reagerer på lungesymptomer, som du har haft i mere end 2 måneder. KOL er en sygdom, der uden behandling forværres hver eneste dag. Jo tidligere KOL bliver opdaget, jo flere gode leveår kan du få. Du kan selv gøre meget for at bremse sygdommens udvikling og mindske dine symptomer.

En lungefunktionsmåling (spirometri) vil kunne stille diagnosen KOL og forklare årsagen til lungesymptomerne. I mange tilfælde er lungefunktionen nedsat til under halvdelen af det normale, når sygdommen diagnosticeres. KOL kan også føre til vægttab og svækkelse af kroppens muskler, hvilket også giver mere åndenød ved aktiviteter.

Hjælp ved anfald af åndenød

Det er en god ide, at dine pårørende ved, hvordan du ønsker hjælp, hvis der opstår en situation, hvor du ikke kan få vejret. Her er nogle gode råd dine pårørende kan bruge, så de ved, hvordan de kan hjælpe dig.

- Bevar ro og overblik, og find en god hvilestilling
- Fokusér på vejrtrækning. Træk vejret sammen, dybt, stille og roligt
- Find en hurtigtvirkende inhalationsmedicin frem
- Søg hjælp, hvis medicinen ikke virker, eller du/I ikke magter situationen

Kontakt din læge, hvis du i mere end 2 måneder har fx hoste eller åndenød

Hvordan stilles diagnosen KOL

Når du får diagnosen KOL, sker det ud fra en lungefunktionsmåling. Lungefunktionsmålingen eller spirometri bruges desuden ved kontrol af sygdommens forløb. KOL inddeles i forskellige sværhedsgrader ud fra resultatet af en lungefunktionsmåling. Sygdommen viser sig ved åndenød ved anstrengelse på grund af nedsat lungefunktion. Mange har samtidig kronisk bronkitis med hoste og øget slimdannelse i luftvejene.

KOL - sværhedsgrader	Lungefunktion
Mild KOL →	Over 80% af den forventede lungefunktion er tilbage
Moderat KOL →	Mellem 50% og 79% af den forventede lungefunktion er tilbage
Svær KOL →	Mellem 30% og 49% af den forventede lungefunktion er tilbage
Meget svær KOL →	Under 30% af den forventede lungefunktion er tilbage

Årsager til KOL

Mindst 85% af alle tilfælde med KOL skyldes rygning. Udviklingen i sygdommen kan bremses ved rygestop, men de skader, der er sket på luftveje og lungevæv, er permanente.

Komplikationer ved KOL

- **Åndenød - især ved anstrengelse**
- **Svært ved at holde vægten**
- **Knogleskørhed (osteoporose)**
- **Iltmangel**
- **Psykiske problemer**

Åndenød

Åndenød er en ubehagelig følelse af at have et besværligt eller krævende åndedræt. Besværet vejrtrækning kan for mange være forbundet med ubehag og angst. Angst og åndenød kan forstærke hinanden. Der findes medicin og øvelser, som kan afhjælpe dette. Se side 18.

Mad til lungepatienter

Når du er lungesyg, skal din krop arbejde ekstra hårdt, og du bruger meget energi på at trække vejret. Derfor er det vigtigt at spise rigtigt, så din krop får nok energi til at klare hverdagen. Lungeforeningens pjece "Mad til lungepatienter" indeholder gode madråd til dig, der lever med en lungesygdom. Du kan finde pjecen på www.lunge.dk/pjecer

Hvis du har KOL, bør din læge vurdere, om du skal have særligt tilskud af kalk og D-vitamin for at modvirke knogleskørhed.

Iltmangel

Kroppen har brug for ilt. Når en rask person har åndenød, er det et naturligt udtryk for, at krop-

pen skal bruge mere ilt i forbindelse med en aktivitet, der er ud over de almindelige gøremål fx løb. For at få mere ilt trækker man vejret hurtigere. Åndenøden hos den raske person forsvinder, når aktiviteten er overstået.

Når du har KOL, fungerer dine lunger dårligere, fordi lungernes arbejdsevne og evne til at transportere ilt over i blodet er nedsat. Det betyder, at din krop i mange flere situationer, også i almindelige hverdagssituationer, har sværere ved at få ilt nok. Det medfører, at du oftere får åndenød og bliver forpustet i forhold til en person, der ikke har KOL.

Behandling af iltmangel

Ved svær KOL er der risiko for at udvikle alvorlig iltmangel. Det giver åndenød ved meget små anstrengelser. Kronisk iltmangel behandles med ilttilførsel, som lindrer åndenød og giver en forbedret tilstand og livskvalitet.

Psykologisk behandling

Der kan være problemer forbundet med at have KOL, fx angst, der kan bekymre dig og dine pårørende. En støttende samtale med en psykolog kan måske være en hjælp.

Læs om Lungeforeningens rådgivning på side 20.

Spørgsmål og svar om KOL

Hvad er symptomerne på KOL?	Symptomerne på KOL er åndenød, hoste og slim fra lungerne i mere end 2 måneder. Reagerer man på symptomerne i tide, kan man leve et godt liv med KOL – derfor er det vigtigt at få målt sin lungefunktion, hvis man oplever et eller flere af dem.
Hvordan måler man lungefunktion?	Når du får målt din lungefunktion, foregår det ved, at du puster i et apparat, der måler luftmængden og hvor hurtigt, du puster ud. Du kan få målt din lungefunktion enten hos din egen læge eller på en lungemedicinsk afdeling (du kan bede din læge om en henvisning).
Hvordan undersøges det, om man har KOL eller astma?	For at vide om man har KOL eller astma, tager lægen ofte en lungefunktionsmåling før og efter, man har fået medicin ned i lungerne. Det vil sige, at man laver en lungefunktionsmåling og får inhalationsmedicin, der udvider luftvejene. Derefter gentager man målingen efter 20-30 minutter. Hvis lungefunktionen ikke forbedrer sig, tyder det på KOL og ikke astma.

Hvorfor får man KOL?	Der kan være forskellige grunde til, at man får KOL. Det kan være, at man har arbejdet i et støvfyldt arbejdsmiljø, har haft en ikke-behandlet lungesygdom som barn (fx astma), eller at man er vokset op i hjem med meget røg. Den væsentligste årsag til KOL er rygning. Generne kan også have betydning for, at nogle mennesker hurtigere bliver syge i deres lunger end andre.
Hvad kan du selv gøre?	Ved let KOL kan man bremse sygdommens udvikling og leve et langt og godt liv med KOL. Du kan selv gøre meget for at få et godt liv med KOL. Du kan blive røgfri, være fysisk aktiv og træne.

Behandling af KOL

Formål med behandling

- At lindre symptomer
- At forhindre forværring af sygdommen og dermed yderligere tab af lungefunktion
- At forhindre komplikationer
- At forbedre og bevare livskvalitet nu og i fremtiden

Behandlingen omfatter

- Rygestop
- Medicinsk behandling
- Rehabilitering
- Fysisk aktivitet og almen rådgivning

Kontrol hos læge

Når du har KOL, bør du undersøges af en læge mindst en gang om året. Lægen skal måle din lungefunktion og vurdere, om din samlede behandling foregår bedst muligt. Hvis sygdommen er meget fremskreden, måler lægen også iltindhold i blodet.

Medicinsk behandling

Den mest almindelige medicinske behandling af KOL sker med medicin, der skal inhaleres. Det betyder, at man bruger sin vejrtrækning til at trække medicinen direkte ned i lungerne. På den måde får man medicinen præcis der, hvor den skal virke og med færrest mulige bivirkninger. Yderligere information om den medicinske behandling kan findes på hjemmesiden www.lunge.dk

Behandlingsplan efter hospitalsindlæggelse

Har du været indlagt med opblussen af KOL, skal din fortsatte behandling planlægges grundigt. Der skal tages stilling til, om du skal til opfølgende kontrol hos egen læge eller på sygehuset, om hjemmeplejen skal kontaktes med henblik på praktisk hjælp til at klare hverdagen, og der sendes et udskrivningsbrev til din praktiserende læge med information, forløb og fortsat diagnose.

Før udskrivelsen skal du have en samtale med en læge og sygeplejerske for at sikre, at du er velinformeret om din sygdom og behandling. Det er godt for dig at vide, hvordan du eventuelt selv kan øge din medicin derhjemme, hvis du mærker forværring. Du skal også vide helt præcist, hvornår, hvordan og hvor, du kan søge hjælp, hvis din KOL blusser op.

Hvis du får akut forværring af åndenød ved KOL, skal du hurtigt have behandling: Inhalér din hurtigtvirkende luftvejsudvidende medicin (pulver, spray eller evt. med forstøverapparat) og kontakt lægen, hvis det ikke hjælper. Hvis du får svær åndenød, kan du have behov for akut indlæggelse med ambulance.

Du kan også få vejledning om vejrtrækning ved anstrengelse, styrketræning, udholdenhedstræning samt gode råd om, hvordan du skal klare dig i dagligdagen fra en fysioterapeut. En ergoterapeut kan hjælpe dig med at fungere i hverdagen med gode råd om fx hjælpemidler og gode hvile- og arbejdsstillinger.

Røgfri - det nytter

Lungernes funktionsniveau falder naturligt med alderen. Når du har KOL falder din lungefunktion hurtigere end normalt. Uanset om det er let, moderat eller svær KOL, kan det betyde meget at blive røgfri. Det kan være med til at bremse sygdommens udvikling og mindske dine symptomer.

Mange tusinde danskere holder hvert år op med at ryge, så selv om det er svært, er det muligt. De fleste rygere er både fysisk og psykisk afhængige af nikotin. For mange er rygning også en vane, der hænger sammen med noget socialt. Afhængigheden kan være svær at bryde, og de fleste rygere må prøve flere gange, før det lykkes. For hver gang man prøver øges chancerne.

Fordele:

- Du undgår yderligere tab af lungefunktion
- Konditionen forbedres, du bliver mindre træt og får mere energi, fordi ilttransporten i blodet bliver bedre
- Mindre åndenød og mindre hoste
- Lungerne bliver mindre udsat for infektioner

Hvor kan du få hjælp

- Du kan få råd og vejledning til rygestop hos din læge
- Du kan ringe til Sundhedsstyrelsens 'Stoplinjen' på 80 31 31 31
- Du kan få et gratis rygestopkursus i din kommune. Spørg på sundhedscenteret
- På nogle rygestopkurser kan du få tilskud til nikotinerstatning

Hvad kan du selv gøre

- Det vigtigste er at være fast besluttet på at blive røgfri
- Forbered dit rygestop grundigt
- Fastsæt en stopdato højst 2-3 uger efter din beslutning er taget
- Hold fast i din motivation ved at huske på fordelene ved at blive røgfri

Rehabilitering

Rehabilitering er en behandling, der er bygget op omkring fysisk træning, men som også indeholder en række andre elementer.

Rehabilitering omfatter:

- Fysisk træning
- Kostvejledning
- Undervisning i sygdomsforståelse
- Oplæring i vejrtræknings-teknikker og brug af inhalationsmedicin
- Ergoterapeutisk vejledning

Rehabilitering foregår på et hospital eller på et sundhedscenter, og du skal henvises enten af din sygehuslæge eller egen læge. Effekten af rehabilitering er ofte større end effekten af medicinsk behandling, i hvert fald når det gælder symptomer og kondition. Alle med KOL kan deltage i rehabilitering uanset sygdommens sværhedsgrad. Hvis du har meget mild KOL, behøver du måske ikke at deltage i rehabilitering, men kan i stedet deltage på almindelige træningshold og selv sørge for, at du får mindst ½ times motion dagligt.

Desuden indgår undervisning, så man får viden om sygdommen og dens behandling, og man lærer at mestre åndenød og at klare forskellige situationer i hverdagen.

Den fysiske træning er den vigtigste del af programmet, og der indgår oftest også et træningsprogram, som du skal gennemføre hjemme på de dage, hvor der ikke er træning. Det er afgørende, at du fortsætter på egen hånd med regelmæssig fysisk træning efter, at rehabiliteringen er afsluttet. Læs om Lungeforeningens træningsnetværk på www.lunge.dk/netværk

Rehabilitering tilbydes i stort set alle kommuner og på en lang række hospitaler. For at komme i rehabilitering skal du henvises af din sygehuslæge eller egen praktiserende læge.

Åndedrætsøvelser

”Fløjte - mund” øvelsen

En øvelse, du kan bruge, hver gang du får åndenød. Den giver øget modstand til den luft, du udånder og forøger trykket i dine luftveje og holder luftvejene åbne.

- Træk vejret langsomt ind gennem næsen
- Spids din mund, som om du vil fløjte, og ånd jævnt ud samtidigt

Træk vejret med maven

En enkel afslapningsøvelse som du med fordel kan lave flere gange om dagen.
Afslapning giver velvære og energi.

- Læg den ene hånd på brystet. Denne hånd skal forblive i ro, når du trækker vejret
- Læg den anden hånd på maven. Denne hånd skal bevæge sig op og ned, når du trækker vejret
- Tag en dyb indånding og føl, hvordan din mave pustes op
- Pust ud gennem munden med ‘fløjte-mund’
- Føl hvordan din mave vender tilbage til sin normale størrelse

Kontrolleret hoste

Ved at hoste kontrolleret, kan du få slim op uden at blive forpustet eller skade dine luftveje.

- Tag en langsom, dyb indånding gennem næsen
- Hold vejret i nogle sekunder
- Åbn munden lidt og host 2-3 korte skarpe host / stød
- Slap af og gentag

Livet med KOL

KOL er en kronisk sygdom, som du lærer at leve med. Heldigvis er der mange ting, du selv kan gøre for at undgå, at sygdommen bliver værre, og for at få et godt liv med KOL.

Læs mere om hjælp til din hverdag med en lungesygdom på www.lunge.dk/hjælp

Fysisk aktivitet

Mennesker med lungesygdomme har både fysiske og psykiske fordele af at være fysisk aktive. Jo bedre din kondition er, desto bedre vil du kunne leve godt med KOL. Det er derfor vigtigt, at du er aktiv og træner flere gange om ugen. Det er ikke afgørende, hvilken form for træning, du vælger. Tag udgangspunkt i en fysisk aktivitet, som gør dig glad.

Forebyggelse og behandling

Som KOL-patient er man mere modtagelig for luftvejsinfektioner. En almindelig forkølelse eller influenza kan udvikle sig til en alvorlig opblussen af KOL. Det anbefales derfor, at man vaccineres mod influenza hvert efterår. Det er gratis, hvis man er over 65 år eller har en kronisk sygdom som KOL.

Læs mere om influenzavaccinen www.sundhedsstyrelsen.dk

Pårørende

Kronisk lungesygdom påvirker hele familien psykisk, socialt og funktionsmæssigt. Den lungesyge kan blive begrænset i sine aktiviteter og kan ikke yde det samme som før i de daglige gøremål. Det er ægtefællen eller samleveren, der må træde til. Pårørende er ofte meget bekymrede både for den lungesyge og for hele familiens fremtid. Det er almindeligt, at der opstår en usikkerhed og angst, som gør det svært at handle og tage beslutninger. Det er vigtigt at få talt om, hvad der er brug for hjælp til, så man kan bevare sin selvstændighed og være så selvhjulpen som muligt, og alligevel få den hjælp, der er behov for.

Hold fast i hverdagen og dig selv

Som pårørende skal man være opmærksom på ikke ubevidst at indtage rollen som kontrollant eller behandler. Hverdagen skal ikke kun handle om sygdom. Det er vigtigt som familie stadig at have nogle gode oplevelser sammen. Det er også vigtigt at planlægge at gøre nogle af de ting alene, som pårørende ønsker. Man undgår som regel misforståelser, hvis man taler åbent om sine behov.

Rejser og KOL

Man kan normalt godt rejse, selv om man har KOL. Mange oplever en forbedring af sygdommen, når de holder ferie i et varmt og tørt klima. Du kan læse mere om at rejse med KOL på www.lunge.dk/rejse

Muligheder for hjælp og støtte

Når du har KOL, kan der opstå en række spørgsmål, fx om medicin, motion, rejser eller sociale forhold. Du kan spørge din læge eller sygeplejerske til råds. Det kan også blive aktuelt at tale med en socialrådgiver om sociale og økonomiske forhold, som påvirkes af sygdommen. Er du indlagt, kan du evt. få en samtale med kommunens socialrådgiver, eller du kan kontakte Lungeforeningens rådgivning.

Læs mere på www.lunge.dk/rådgivning

En socialrådgiver kan give dig råd og vejledning om sygedagpenge, evt. muligheder for fleksjob, revalidering, pension, bistands- og plejetillæg, medicintilskud, støtte til enkeltudgifter til behandling, medicin, speciel ernæring o.l. Derudover kan du blive vejledt vedrørende fx hjemmehjælp, hjælpemidler, boligforhold, kørselsgodtgørelse og legater.

Professionel rådgivning og et stærkt sammenhold

Når du har KOL, opstår der ofte en række spørgsmål om alt fra fx behandling, motion, rejser eller sociale forhold.
Du kan spørge din egen læge eller læger/sygeplejersker på din lungemedicinske afdeling til råds. Du kan også læse mere på www.lunge.dk og kontakte Lungeforeningens rådgivning. Sygeplejerske, læge, fysioterapeut og psykolog er klar på mail eller telefon.
Læs mere på www.lunge.dk/rådgivning

Netværk og sammenhold

Lungeforeningen har en lang række lokale netværk og lokalafdelinger landet over, som drives af frivillige kræfter. Her har du mulighed for at møde Lungeforeningen lokalt, være med i sociale fællesskaber, træne sammen med andre, deltage i lokale arrangementer, møde andre i samme situation og ikke mindst få viden om dine lunger. Find dit lokale netværk på www.lunge.dk/netværk

På Lungeforeningens hjemmeside kan du også finde fællesskaber for lungepatienter på www.lunge.dk/snakomlunger

Læs mere om hjælp til din hverdag med en lungesygdom på www.lunge.dk/hjælp

Cirka 320.000 danskere lever med KOL, men kun halvdelen ved, at de har sygdommen

Viden om dine lunger

I Lungeforeningen har vi dygtige rådgivere, som står klar til at hjælpe dig, når du har brug for viden og svar. Du får adgang til netværk med et stærkt sammenhold, livsbekræftende aktiviteter og masser af brugbar erfaring.

I dag står lungeområdet over for mange store udfordringer. Et stort antal mennesker, både børn og voksne, har en lungesygdom, men ingen diagnose. Der mangler sammenhæng i behandlingen af de over 600.000 mennesker med lungesygdomme i Danmark, og der uddeles alt for få midler til lungeforskning. Det arbejder Lungeforeningen på at forbedre.

Sundere lunger livet igennem

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

Bliv medlem i dag

Når du støtter Lungeforeningen, er du med til at gøre en forskel for alle, der lever med en lungesygdom.

Bliv medlem af Lungeforeningen på www.lunge.dk/bliv-medlem eller støt med et engangsbeløb.

Du kan også SMS Lunge100 til 1231 og støtte Lungeforeningen med 100 kr.

Lad os hjælpe dig til det bedste liv dine lunger kan trække.

Skriv eller ring til os på info@lunge.dk eller tlf. 38 74 55 44.

Læs mere på www.lunge.dk

Lungeforeningens patientvejledning om KOL

KOL er en lungesygdom, som kan påvirke dit liv og din livskvalitet. Der er meget, du kan gøre for at få et godt liv med KOL. Derfor udgiver Lungeforeningen denne pjece med fakta om lungesymptomer og KOL samt gode råd til mennesker med KOL, deres pårørende og andre interesserede.

Sundere lunger - livet igennem

Lungeforeningen er for alle, der er påvirket af en lungesygdom. Sammenholdet begynder her.
Læs mere på www.lunge.dk

Meld dig ind på www.lunge.dk/medlem eller ring 38 74 55 44
Følg os på facebook.com/lungeforeningen

Lungeforeningen

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