

Lungenyt

NR. 4 • 2017

Lungeforeningens medlemsblad



**Katja har
bronkiektasier
– og lunge-
betændelse
hele tiden**

Tema
Undgå
infektion

04 25-året for den første
lungetransplantation

14 Influenzavaccine
redder liv hvert år

19 Lungedagen rykker
ind i Bilka

Hygiejne er værd at huske på

Hygiejne handler om at undgå skadelige bakterier, så man ikke bliver syg. God håndhygiejne har vist sig at være den mest effektive måde til at forhindre smittespredning af sygdom i vores samfund.

Du fortjener, at der bliver passet godt på dig, når du er lungesyg. Helt konkret får du denne gang i Lungenyt nogle gode råd til, hvordan du forebygger infektioner, som kan udvikle sig til forværring af din lungesygdom. Det handler både om, hvad du selv kan gøre, og hvordan andre kan hjælpe dig.

Nogle forholdsregler kan være svære at få talt om, men hvis du undgår infektioner, kan du få et meget bedre liv med din lungesygdom.

I dette blad kan du læse meget mere om, hvorfor og hvad du beskytter dig imod, når du og dine pårørende fx overholder en række vigtige hygiejneregler. Giv gerne bladet videre til dine pårørende. Det er helt enkle regler og viden, som blot mangler at blive udbredt.

Kortere afstand til hjælp

Siden sidst er de Praktiserende Lægers Organisation (PLO) nået til enighed med Danske Regioner om en ny overenskomst. Aftalen fokuserer til at begynde med på KOL og type-2 diabetes. Senere vil andre sygdomme følge.

Det ser bl.a. ud til, at mange danskere får kortere afstand til lægehjælp, både tidligt i forløbet og når lægerne skal sikre, at sygdommen er under kontrol. Det ser også ud til, at kronisk syge borgere nu sikres en bedre sammenhæng mellem hospitalernes og kommunernes tilbud om forebyggelse, behandling og rehabilitering.

I Lungeforeningen er vi utroligt glade for, at nogle af de tiltag, som vi siden 2013 har kæmpet for, kommer til at blive til virkelighed. De praktiserende læger vil bidrage med en ekstra indsats for kronisk lungesyg og sårbare mennesker. Det betyder, at forværringer af lungesygdomme i højere grad vil kunne forbygges, og de særligt sårbare lungepatienter vil blive fundet og få hjælp. Det er i denne forbindelse vigtigt, at de alvorligt lungesyg mennesker, som har behov for det, også fortsat bliver set af en ekspert med specialviden i lungesygdomme.

Vi glæder os meget til at samarbejde med de praktiserende læger om bedre hjælp til lungesygge mennesker i Danmark. •



Lone Christiansen

Bestyrelsesformand
Lone Christiansen
Lungeforeningen



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.lunge.dk
www.lunge.dk/snakomlunger
www.livilungerne.dk

Lungeforeningens Kystsanatorie i Hjerding
Sanatorievej 6, 6710 Esbjerg V
Forstander: Dorte Lismoes
Tlf.: 75 11 50 03 Fax: 75 11 79 03
kystsanatoriet@mail.tele.dk
www.lunge.dk/hjerding

Lungeforeningen er sekretariat for:
Dansk Lungemedicinsk Selskab (DLS)
Foreningen af Yngre Lungemedicinere (FYL)

Redaktion

Birgitte Skøtt Lenstrup (ansvarshavende)
Carsten G. Johansen

Design og produktion
Mediegruppen as

Tryk
Aller Tryk

Oplag
24.000

Annoncering
Mediegruppen as
Helle Hviid
helle@mediegruppen.net, tlf. 76 70 64 32

Fotograf til forsiden
Lars H. Laursen

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 februar 2018

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 Lungenyt udtrykker ikke Lungeforeningens holdning eller anbefalinger. Med forbehold for fejl og ændringer.



Lungenyt er svanemærket. Det vil sige, at magasinet er trykt med miljøfarver og på miljørigtigt papir, der ikke indeholder sundhedsskadelige stoffer.



Nye lunger

25 år med lunge-transplantation blev markeret med en mindeværdig aften

Side 4



Forebyggelse gavner lungerne

Især hygiejne og vaccine er vigtigt

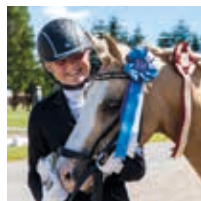
Side 14



Dyb indånding i Bilka

Lungedagen 15. november rykker ind hos Bilka

Side 19



Små heste – store penge

Rideklub bag flot donation til Børnelungefonden

Side 20

De faste

- 20 Nyt fra Lungeforeningen
- 24 Brevkassen
- 28 Lungernes verden
- 30 Opslagstavlen
- 31 Lokale lunger – arrangementer, netværk og aktiviteter for dig



6

Tema
Undgå
infektion



Rådgivning

Ring til Lungelinjen

Diætist Nina Møller-Nielsen
tlf. 30 13 59 48 (fre. 11-12)

Sygeplejerske Marie Lavesen
tlf. 30 13 79 46 (man. 11-12)

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

Ergoterapeut Stine Kaarsberg
tlf. 30 13 09 44 (man. 20-21)

Psykolog Ingeborg Farver-Vestergaard
Barsel indtil januar 2018

Læge Erik Munch
tlf. 30 13 78 34 (tors. 10-11)

Fysioterapeut Agnete Haarder
tlf. 30 13 59 68 (tors. 14-15)

Fysioterapeut Lue Drasbæk Philipsen
Bestil en samtale på lunge.dk/rådgivning

Jurist Marie Helene Jakobsen
Bestil en samtale på lunge.dk/rådgivning



Vi har flere rådgivere!
Skriv til Spørg Os på
www.lunge.dk/rådgivning

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

I dette nummer

- 4 En mindeværdig dag for 25 år med lunge-transplantation
- 6 Katja har lungebetændelse hele tiden
- 13 Sig nej til at passe dit syge barnebarn
- 14 Lad vaccinen hjælpe dig gennem vinteren
- 16 Sådan styrer du uden om infektion
- 17 Antibiotika hjælper lungesygge børn
- 18 Undgå infektion: Følg hygiejneguiden
- 19 Lungedagen på besøg hos Bilka
- 22 Forskning: Ukendt kronisk bihulebetændelse
- 23 Forskning: En særlig bakterie i lungerne
- 26 Test-dig-selv: Hvad gør du ved hosten?





I Rigshospitalets store auditorium fyldte 200 deltagere ved Den Nationale Lungekonference godt i salen. Udover nyeste viden om lungetransplantation og organdonation fik deltagerne også nyt inden for kvalitet i diagnostik og tidlig opsporing af lungesygdomme hos både børn og voksne.

25-året
for første
lungetrans-
plantation

25 år med ny luft og nyt liv

I 2017 er det 25 år siden den første lungetransplantation blev gennemført i Danmark. Det markerede Lungeforeningen og Rigshospitalet med to store arrangementer.

Af: Birgitte Skøtt Lenstrup Foto: Lungeforeningen og Nikoline Skaarup/For Alfa-1 Danmark



Direktør for Sundhedsstyrelsen, Søren Brostrøm, åbnede årets Nationale Lungekonference med et oplæg om lungeområdet og organdonation i Danmark.

Lungeforeningen og Rigshospitalet markerede 25-året onsdag 11. oktober 2017 først med Den Nationale Lungekonference for 200 sundhedsprofessionelle fra hele landet, og derefter senere på dagen med et stort og følelsesladet program for 150 lungetransplanterede, patienter og pårørende. Ved begge arrangementer fik deltagerne bl.a. en gennemgang af lungetransplantation og de faglige fremskridt leveret på levende vis af Rigshospitalets dygtigste eksperter på området. Men især var deltagerne tryllebundede af de personlige beretninger.

20-årige Nanna Kjær Markussen blev transplanteret for to år siden efter en barndom med konstant sygdom og til sidst en lungefunktion helt nede på 6 %. Hun fortalte på lungekonferencen om sit forløb som kritisk lungesyggt barn i sundhedssystemet.

Inge Margrethe Madsen fik den første lungetransplantation i Danmark for 25 år siden. Ved eftermiddagens patient- og pårørende arrangement fortalte hun rørende om tiden før, under og efter transplantationen – og om hvordan hun dengang fik den største gave, man kan få i livet.

Pårørende Per Clausen fortalte, at han valgte at donere sin kone Birgittes organer, da hun døde pga. en svær skade i hjernen. Efter hele forløbet fik han at vide, at Birgittes organer havde reddet livet hos fire andre mennesker.

– Lige dér gav det meningsløse pludselig mening, fortalte Per Clausen til en synligt berørt forsamling.

Eftermiddagsarrangementet sluttede med ét minuts stilhed til minde for alle de mennesker, som gennem årene har givet livet videre til andre. Komponist Frans Bak beseglede den følelsesmættede stemning med smuk musik. ●



Overlæge Michael Perch (tv.) præsenterede i løbet af dagen spændende indlæg fra Rigshospitalets transplantationseksperter.

Nanna Kjær Markussen (th.) blev under lungekonferencen interviewet af DR Nyheder.



25-års markeringen var tilrettelagt sammen med:

Hjerte- og Lungetransplantationsklubben, Netværket Lungebarn, Netværket Nye Lunger, Patientforeningen Alfa-1 Danmark og Sarkoidosenetværket. En stor tak for alt fra fotografering til forfriskninger, t-shirts, mindelys og meget andet.



Inge Margrethe Madsen havde familien med sig. Alle deltagere fik i øvrigt mulighed for at blive fotograferet til en jubilæumsplakat, der i løbet af efteråret kan downloades og printes fra www.lunge.dk



Se indslag om 25-året i TV Avisen og i nyhederne på TV2 Lorry. Journalister fra DR Nyheder og TV2 Lorry besøgte nemlig hhv. Den Nationale Lungekonference og markering af 25-års dagen.

Se begge nyhedsindslag på lunge.dk under nyheden "Den største gave" eller direkte på dr.dk i TV Avisen 11. oktober kl. 18.30 og tv2lorry.dk kl. 22.30.



Per Clausen (tv.) oplevede en stor anerkendelse for den beslutning han traf om donation for sin kone Birgitte.

Komponist Frans Bak (th.) akkompagnerede den afsluttende mindehøjtidelighed med smuk musik og sang.



Katja har lungebetændelse hele tiden



Tema Undgå infektion



Katja Madsen får meget hyppigt infektion i sine lunger, fordi hun lider af en sjælden lungesygdom. Hun prøver at passe på sig selv, men det er især svært for hende at beskytte sig effektivt imod smitte.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Lars H. Laursen

Hvis bare Katja kunne blive fri for lungebetændelserne. Bare i nogle måneder, så hun kunne komme lidt ovenpå.

Men i de seneste par år er den 34-årige kvinde blevet ramt af den ene infektion i lungerne efter den anden. Og nu er hun ved at være træt.

– Før levede jeg egentlig et ganske normalt liv, selvom jeg havde lungebetændelse mange gange. Men de sidste to år har det været ren overlevelse, siger Katja Madsen.

Lungenyt møder hende hjemme i Farum, hvor Katja har slået sig ned sammen med sin mand og deres to børn på 6 og 9 år. Her tilbringer hun lige nu mere tid, end hun egentlig ønskede, fordi hun er sygemeldt fra sit job som processupporter i en lægemiddelvirksomhed.

– Selvom jeg har haft dårlige lunger, siden jeg var helt lille, har jeg kunnet leve et ret normalt liv. Jeg har kunnet det, jeg ville. Været aktiv.

– Men nu er livet anderledes, end det altid har været. Og jeg er stadig i gang med at forstå det, fortæller Katja.

Et normalt liv indtil...

Katjas sygdom hedder bronkiektasier, og det er en forholdsvis sjælden lungesygdom. En del af bronkierne i Katjas lunger er ødelagt, så der samler sig slim og væske i lungerne. Hendes lunger kan ikke transportere væsken ud af lungerne, og dermed skabes der et miljø, der giver virus og bakterier perfekte forhold til at få fodfæste og udvikle en infektion – en lungebetændelse. »



– Jeg har aldrig følt mig som en patient, selvom sygdommen har fulgt mig hele livet. Jeg havde lungebetændelse mindst fire gange om året. Men når jeg var rask, kunne jeg foretage mig alt, jeg ville. Så jeg opfattede bronkiektasierne som min egen lille personlige kamp, forklarer Katja.

Katja følte sig så normal, at hun efter gymnasiet kunne tage på idrætshøjskole, kunne gennemføre en lang, videregående uddannelse, spille fodbold i fritiden samt gifte sig og få børn. Ligesom alle andre.

Men så begyndte et stigende antal infektioner at ændre det liv, Katja hidtil havde kendt. Mere komplicerede infektioner med bakterier, der er mere sejlivede at slippe af med og ikke kunne klares med almindelig antibiotika.

Lungebetændelserne gav nedsat lungefunktion

Lungebetændelserne var én ting. Der havde jo altid været lange perioder imellem infektionerne, hvor Katja kunne være aktiv og leve

livet. Men pauserne ind imellem begyndte at blive færre og kortere. Indtil Katja var igen en infektion med atypiske mykobakterier, som var svære at diagnosticere og tog lang tid at behandle. I denne periode gik det mere stejlt ned ad bakke med hendes helbred.

– Jeg har været i antibiotikabehandling næsten uafbrudt i tre år. Da jeg kom hjem fra sygehuset i sidste uge (efter indlæggelse for lungebetændelse, red.), gik der to dage, før jeg igen blev syg, så lægen måtte udskrive ny antibiotika, fortæller Katja.

Og det måske allerværste: Hendes lunger ser ud til at have taget skade af de mange infektioner. Katjas lungefunktionen er i dag nede på omkring 40%.



Katja er rykket fra midtbanen og ind i målet, når hun hver uge spiller fodbold med bl.a. sin søster på holdet.



Influenzavaccine redder liv

Influenzavirus ændrer sig fra år til år. Derfor bliver der hvert år udviklet en ny vaccine, som beskytter imod det pågældende års influenzastammer. Vaccinen gives om efteråret, før influenzavirus gør sit indtog i november eller december.

Fra 1. oktober kan bl.a. kronisk syge borgere – herunder mennesker med en lungesygdom – få gratis influenzavaccination. I 2015/16 tog 593.445 imod tilbuddet. Langt de fleste vaccinerede var borgere over 65 år.

I gruppen ”kronisk syge” (herunder mennesker med astma og KOL) tog 103.330 imod vaccinen. Det er et ganske lavt tal, når man tænker på, at ca. 320.000 danskere har KOL, og ca. 325.000 voksne danskere har astma.

Det anslås, at mellem 500 og 1000 danskere hvert år dør som følge af en influenzainfektion.

Spørg om gratis influenzavaccine hos din læge.



**Læs mere på
beskytdigmodinfluenza.dk**



– Stress eller mangel på søvn er det eneste, jeg ved, at jeg bliver syg af. Hvis jeg ikke sover nok, bliver jeg syg. Vejret er ikke så slemt, for jeg er meget omhyggelig med at klæde mig godt på, så koldt eller vådt vejr ikke gør mig syg, forklarer Katja.

”Jeg har aldrig følt mig som en patient, selv om sygdommen har fulgt mig hele livet”

Selvom Katja altid er opmærksom på at passe på sig selv, har hun altid lagt vægt på at gøre det, hun har lyst til. Hun prøver at overholde alle almindelige hygiejner, men hun vil ikke være bange eller isolere sig fra omverden.

Hvor er der risiko for infektion?

Katja arbejder særligt med tre ting for at forblive rask: Hun er så aktiv, hun kan være. Hun bruger sin PEP-fløjte flere gange om dagen. Hun prøver også at undgå infektion – men det er ikke så let.

– Jeg har spurgt lægerne, om der var nogle ting, jeg skulle stoppe med. Fx at hente børnene eller handle dagligvarer, fordi dét er situationer, hvor jeg risikerer at komme i kontakt med andre mennesker, som måske kan smitte mig. Men jeg har faktisk altid fået at vide, at jeg skulle forsøge at leve mit liv så normalt som muligt. Det har jo også stor værdi, og det har jeg haft stor forståelse for, fortæller Katja.

– Smitten kan komme alle steder fra på grund af bakterier, som er naturlige i miljøet, og som raske mennesker ikke bliver syge af. Derfor kan man ikke gøre så meget særligt udover almindelig god hygiejne. »



Hvad er antibiotika?

- Antibiotika er medicin, der bekæmper bakterier uden at angribe kroppens celler.
- Nogle typer antibiotika dræber bakterier, mens andre hæmmer bakteriernes vækst.
- Mange bruger udtrykket ”penicillin”, når de får antibiotika, men penicillin er blot én af flere typer antibiotika.



Læs mere om antibiotika på min.medicin.dk



Køb
POWERbreathe
på lungetræning.dk
eller ring på
5475 7549

Annonce

Træner du også dine lunger med POWERbreathe?

Få mere mod og fysisk overskud i din hverdag.

Har du KOL eller astma, vil daglig træning med POWERbreathe styrke din lungemuskulatur, formindske din stakåndethed og forbedre din evne til at indtage medicin.

- Træn 2 x 30 indåndinger dagligt og opnå en bedre vejtrækning allerede efter 14 dage

Læs hvordan Keld bruger sin
POWERbreathe dagligt på:

Lungetræning.dk



ResMed | Maribo



De seneste års infektioner har svækket hendes lunger og været meget ubehagelige og anstrengende. Det har fået Katja til at overveje, om der findes en anden tilgang.

– Jeg er naturligvis altid opmærksom, hvis fx et af børnene er syg. Når jeg har pudset næse på en af dem, vasker jeg hænder bagefter – den slags. I den senere tid undgår jeg helt syge børn – hvis vi er inviteret ud, eller skal have gæster, som har et sygt barn ... så bliver jeg hjemme eller det syge barn bliver væk, siger Katja.

– Måske har jeg simpelthen kørt for stærkt. Nu skal jeg til at køre i et lavere gear og fokusere på færre ting. At jeg ikke længere lever et "normalt" liv, men stadig gør det, jeg allerhelst vil.

Hygiejnehensyn kan være svære at acceptere

To ting er især svære, når det handler om forebyggende hygiejne: Dels at forstå, hvad der er vigtigt, og dels at bede omgivelserne om at tage hensyn.



Bronkiektasier

Bronkiektasier er en skade på lungerne, som man har kendt til i mange år. I de senere år har lægerne i stigende grad kigget på forbindelsen mellem bronkiektasier og andre lungesygdomme.

Bronkiektasier er betegnelsen for, at der samler sig slim i et område af lungene, fordi en del af bronkierne har udvidet sig i stedet for at blive smallere. I disse udvidelser fungerer fimrehårene ikke tilstrækkeligt. Fimrehårene har normalt til opgave at transportere slim væk fra lungerne.

Derfor ophobes der slim i lungerne, hvor virus og bakterier har ideelle muligheder for at få fodfæste og skabe en infektion – en lungebetændelse.

Bronkiektasier kan være en medfødt lidelse, men er det forholdsvis sjældent. Ofte opstår de som følge af hyppige lungebetændelser, eller de kan være en del af en anden lungelidelse som fx lungefibrose eller sarkoidose.

Der skal en CT-skanning til for at diagnosticere sygdommen.

Behandlingen består primært i at forebygge infektioner ved hjælp af almindelige hygiejneråd og PEP-fløjten. Nogle patienter har gavn af forebyggende antibiotika (makrolid), og hos patienter med hyppige infektioner er det vigtigt at sikre, at antibiotikabehandling målrettes de bakterier, patienterne har i lungerne.



Læs mere under Viden og Rådgivning på www.lunge.dk og find Lungeforeningens Sjældne Lungesygdomme-netværk ved at klikke på Aktiviteter og Netværk.





Katja har gennem livet mange gange oplevet, at folk reagerede negativt eller useriøst, når hun bad om særlige hensyn.

– Så er jeg blevet mødt af, at jeg skal slappe lidt af, at jeg er for sart. På arbejde, hvis en kollega sidder og hoster, søger jeg en plads lidt længere væk. Men jeg siger sjældent noget.

+ Vidste du, at...
– hvert år dør mindst 1.000 danskere som følge af en lungebetændelse. De fleste er over 70 år eller svækkede af fx en lunge-sygdom.



Katja er ekstra opmærksom på hygiejnen i kontakten med sine små børn – vel vidende, at hun aldrig kan vide sig sikker på, hvor kilden til den næste infektion ligger på lur.

Ekstra næring i en nem lille mundfuld

Arla Protino® er et friskt mejeriprodukt, der gør det let og lækkert at få ekstra næring i en nem lille mundfuld.

Prøv f.eks. vores helt nye flødedessert med rabarber og et strejf af vanilje. Den er både rig på smag og protein.

Få inspiration til lækre mellemmåltider med Arla Protino® på www.arla.dk/protino



nyd det gode



SMAGER SOM KOLDSKÅL
OG CREMET YOGHURT!



NYHED

Arla Protino®
forhandles hos udvalgte
supermarkeder og
online forhandlere.

Announce



– Jeg øver mig på at blive bedre til at sige, hvad det er, der betyder noget for min sygdom, for folk vil meget gerne tage hensyn, hvis de ved, hvad de skal, siger hun.

Og hvordan ved man egentlig, hvad man skal passe på? Selvom Katja har været på sygehuset flere gange, er det ikke under en indlæggelse, at man får en masse information om at undgå en infektion i fremtiden.

– Vi har altid haft fokus på medicin og akut sygdom. Aldrig forebyggelse.

– Jeg har altid kun mødt gode læger og sygeplejersker. Men jeg tror, det er systemet, der fokuserer meget på behandling og mindre på forebyggelse. Fordi min sygdom er så relativ sjælden, har det været svært for mig at finde et sted, hvor der var hjælp til mig. Og det har været svært for mig selv at sætte grænser, siger Katja.

Katja er midt i en forebyggende behandling i forhold til den store infektionssygdom, som har præget hendes seneste år, og der er kommet mere fokus på at lytte til hendes egen beskrivelse af sine symptomer. Hun kan efterhånden selv give besked, når der er infektion, før tallene kan måle det, fordi hun kender sin krop og sine symptomer så

godt. Samtidig er hun også selv mere opmærksom på at søge råd og vejledning, hvor hun kan – fx hos Lungeforeningen.

Og på fodboldholdet, ja der står de altid og mangler en målmand. Og heldigvis er de flinke til at løbe ud og hente forbierboldene, så Katja kan bruge sine sparsomme kræfter på at spille kampene inde på banen. •

Læs Lungenyts guide til forebyggende hygiejne på side 18.



Hvad er en PEP-fløjte?

En PEP-fløjte er et lille plastikstykke med et mundstykke, en ventil og en modstand. PEP-fløjten er et godt redskab til at løsne slim i lungerne for mennesker med en lungesygdom.

Læs mere på side 20

Prøv et års gratis medlemsskab af Lungeforeningen

**SMS MEDLEM til 1245,
så melder vi dig gratis ind.**

Tilbuddet er til patienter og pårørende og gælder kun nye medlemmer.

Læs mere på www.lunge.dk/gratis



Lungeforeningen





Lungeprofessorens bedste råd:

Sig nej til at passe dit syge barnebarn

God hygiejne og enkle, fornuftige forholdsregler kan holde lungesygdom fra at udvikle sig. Mere effektivt end nogen medicin, vi kender i dag.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Adobe stock og privat



Professor i lungemedicin Jørgen Vestbo, Manchester University

Der er to måder at behandle infektioner på. Den ene er temmelig dyr og besværlig – og ikke altid lige effektiv. Den anden er billig og enkel, og med en garanteret positiv effekt.

Desværre vælger mange af os at vægte den dyre og besværlige metode frem for den nemme og sikre. Hvordan hænger det egentlig sammen?

– Behandling har ofte fokus på den første dvs. at behandle med medicin, som kan dæmpe fx lungesygdommens symptomer.

Vi opfatter det åbenbart sådan, at vi behandler sygdommen ved at holde symptomerne af fx en forværring (eksacerbation) nede, siger professor i lungemedicin ved University of Manchester og Syddansk Universitet Jørgen Vestbo.

– Men den anden, mere effektive behandling er, hvis vi kan hindre forværringen i at opstå. Og det kan vi i mange tilfælde gøre ved gode, gammeldags hygiejneråd: Vask hænder, brug håndsprit og vær opmærksom på, om din sidekammerat i køen er forkølet. Så enkelt er det.

I familie med smittefaren

Jørgen Vestbo har arbejdet med lungesyge mennesker i mange år, og i de senere år har hans stærke faglige ståsted endda sikret ham valg til formand for det europæiske selskab for forskning i lungesygdomme (European Respiratory Society). Professorens erfaringer har overbevist ham om en ting:

– Mindst halvdelen af de forværringer af fx KOL, vi ser, skyldes infektion af en virus. Så hvis vi kan undgå disse infektioner, vil mange mennesker med en lungesygdom få et bedre liv, siger han.

Håndhygiejne betyder rigtig meget, som vi nævnte ovenfor. Først får du bakterier eller virus på hænderne, og derfra finder de vej ned i luftvejene, når du har rørt ved dit eget ansigt.

Mens mange med en lungesygdom er varssomme med at ud-sætte sig for smittefare i fx kollektiv trafik eller andre offentlige steder, er de mindre på vagt over for en anden smittekilde. Nemlig deres egen familie.

– Mennesker, der lever med en lungesyg-

dom, er ofte ældre, som ikke er aktive på arbejdsmarkedet. Deres børnebørn er derfor et meget vigtigt aktiv for dem – men desværre også samtidig en smittekilde.

Man har naturligvis lov til at passe sit barnebarn, men bedstemor eller bedstefar med en lungesygdom bør altså ikke være førstevalg til at passe et sygt barn, siger lungeprofessoren.

Husk hygiejnen!

Jørgen Vestbo mener ikke, at der er tale om nyheder på hygiejnefeltet. Og det er måske en del af forklaringen på, hvorfor almindelig forebyggelse i nogle tilfælde ikke får den opmærksomhed, den fortjener.

– Håndvask er godt, og god, gammeldags hygiejne er godt. Dén viden må aldrig glide i baggrunden, selvom det ikke har ”nyhedens interesse”, understreger han.

Fokus på hygiejne gælder os alle sammen; mennesker med lungesygdomme, deres pårørende og alle de fagpersoner, som de har kontakt med. For hvem vil ikke hellere slippe helt for at blive smittet med en bakterieinfektion, en lungebetændelse, så man slet ikke har brug for læger og antibiotika?

– Jeg mener, vi som fagfolk kan gøre en stor forskel ved at rette opmærksomheden på disse enkle hygiejneråd. Det er klart, at vi selv overholder dem. Men det har også stor betydning, at vi bliver ved at minde patienten og de pårørende om, hvor vigtigt det er at have gode vaner for hygiejne. Både i den almindelige hverdag og når man modtager gæster, siger Jørgen Vestbo. •





Tema
Undgå
infektion

Lad vaccinen hjælpe dig gennem vinteren

Mennesker med en lungesygdom bør altid tage imod tilbuddet om influenzavaccination, fordi en lungebetændelse kan give permanent forværring af lungefunktionen.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Adobe stock og Charlotte Dahl



Formand for DLS, overlæge Ole Hilberg,
Sygehus Lillebælt

Asien er der mange steder tradition for at tage en maske for munden, når man omgås mennesker, der kan bære smitte. Både ude i offentligheden og hjemme i privaten.

– Det virker, for de fleste bakterieinfektioner kommer via dråber fra fx spyt. Men det bliver nok svært at overbevise folk om at gå med sådan en maske herhjemme, siger Ole Hilberg, formand for Dansk Lunge-medicinsk Selskab (DLS).

Ole Hilberg er til daglig tilknyttet Sygehus Lillebælt som overlæge på lungemedicinsk afdeling i Vejle. I ambulatoriet anbefaler han altid sine lungepatienter at tage imod tilbuddet om vaccination imod influenza.

– Influenza er en virussygdom, og virus smitter meget nemmere end bakterier. Med vaccinen er man gennemsnitligt 80 % beskyttet imod at blive inficeret. Det er en vigtig forebyggelse, for influenza er en alvorlig sygdom, hvis du lider af en lungesygdom, forklarer han.

Når lungerne bliver inficeret, er det enten med en virus eller en bakterie. Virus, hvad enten det er influenza eller almindelig forkølelses-virus, kan overleve længe uden for menneskekroppens varme og fugtige miljø. Du kan få virus på hænderne alle mulige steder, og fra hænderne kommer virus let i kontakt med slimhinderne i fx næsen eller munden. Derfra er der ikke langt til luftvejene.

” For lungesyge mennesker gælder det desuden, at lungefunktionen kan blive permanent nedsat, når lungerne har været igennem en infektion”

De færreste bliver livstruende syge af en virusinfektion i lungerne – heller ikke influenza. Men virusangrebet svækker immunforsvaret, så en bakterieinfektion efterføl-

gende kan udvikle en alvorlig lungebetændelse.

For lungesyge mennesker gælder det desuden, at lungefunktionen kan blive permanent nedsat, når lungerne har været igennem en infektion – hvad enten den skyldes virus eller bakterier.

– Derfor er det bedste råd til mennesker med lungesygdomme, at de skal undgå at udsætte sig for infektion. Lad være med at komme i kontakt med syge mennesker. Sprit hænderne af, når du har været i berøring med ting, mange andre har rørt. Og vask hænderne, når du kan komme til det, konstaterer Ole Hilberg.

Dine lunger er udsatte

Lungepatienter har nedsat immunforsvar og er ekstra udsat for at blive inficeret. Mange med fx KOL er samtidig ramt af bronkiektasier i lungerne, hvor der kan samle sig slim. Bronkier, hvor slimen kan blive liggende, udgør et perfekt miljø for både bakterier og vira.

Undgå infektion



– Det er vigtigt at holde sine luftveje rene. Ved at overholde råd om hygiejne kan du forsvare dig imod virus og bakterier udefra. Med en PEP-fløjte (red. læs side 20) kan du rense lungerne for slim og dermed give infektioner dårligere muligheder for at brede sig, hvis de skulle nå ned i dine lunger, siger Ole Hilberg.

Han understreger, at en lungesygdom gør dig mere udsat af to grunde: Dels har du sværere ved at skille dig af med virus, når det er kommet ned i lungerne, fordi du så ikke kan transportere slim op fra luftvejene. Og dels giver dit svækkede immunforsvar virus nemme vilkår for at inficere lungerne og skabe en farlig lungebetændelse.

Søg behandling

Det er vigtigt at tage sine forholdsregler imod sygdom. Men hvis du alligevel bliver syg, er det lige så vigtigt, at du er opmærksom på dine symptomer.

– Når du lider af en lungesygdom, kan en infektion hurtigt udvikle sig til noget voldsomt. Så du skal kontakte din læge med det samme, hvis du fx får feber, øget åndenød eller hoster gul slim op. Jo hurtigere, en infektion kommer i behandling med antibiotika, jo mindre skade gør den, siger Ole Hilberg.

Han hører ofte fra patienter, når de bliver indlagt med lungebetændelse, at de "har ligget et par dage" og været rigtig dårlige. Og det er ikke heldigt, for det betyder, at infektionen har tid til at brede sig og få ekstra godt fat.

– Hvis du vil have den bedste livskvalitet, når du lever med en lungesygdom, skal du undgå at blive syg. Så tag imod tilbud om vaccination imod influenza, pas godt på dig selv med især hygiejne, bed andre om at tage rimelige hensyn. Og få hjælp fra lægen, hvis det alligevel går galt, siger overlæge Ole Hilberg. •



Vaccine imod pneumokokker

Bed din læge tage stilling til, om du kan have gavn af en vaccination imod pneumokokker. Pneumokokker er bakterier, som er årsag til infektion i lunger og luftveje, og de nyeste vacciner har en rigtig god dækning imod lungebetændelse samt en længere varighed.

Vaccine mod influenza anbefales årligt.



Læs mere på www.lunge.dk under Viden og Rådgivning



TID TIL VACCINATION MOD INFLUENZA

VACCINATION ANBEFALES, HVIS DU ER:

- OVER 65 ÅR
- GRAVID EFTER 12. UGE
- SVÆRT OVERVÆGTIG (BMI > 40)

HVIS DU HAR FX:

- HJERTE-KARSYGDOMME
- DIABETES
- KOL ELLER ASTMA
- ANDRE SYGDOMME – SPØRG LÆGEN

INFLUENZA KAN VÆRE ALVORLIGT – HØR DIN LÆGE, OM DU SKAL VACCINERES

Hvert år dør mellem 1000 og 2000 mennesker på grund af influenza. Er du over 65 år, gravid, eller lider du af bestemte sygdomme, er der større risiko for, at du bliver alvorligt syg, hvis du får influenza. Også selv om du føler dig frisk i hverdagen.

Spørg din læge, om du skal vaccineres. Bliv vaccineret hos din læge eller hold øje med vaccinationstilbud i dit lokalområde.

Se mere på www.beskytdigmodinfluenza.dk



SUNDHEDSSTYRELSEN



Sådan styrer du uden om infektion

Med din egen indsats kan du mindske risikoen for at få en infektion i lungerne. Og hvis du alligevel bliver ramt, kan du også hjælpe dig selv til hurtigere helbredelse.

Af: Carsten G. Johansen



Gør dig stærk

Måske kender du allerede rådene, og de er ekstra vigtige, når du skal holde infektioner fra døren: Bliv røgfri, undgå

undervægt og undgå kraftig overvægt. Vær aktiv, helst med fysisk træning. Så er din krop så stærk som muligt, hvis den får brug for at bekæmpe en virus eller bakterie.



Giv virus og bakterier modstand

Virus og bakterier er overalt, og nogle af dem kan gøre dig meget ondt. Så gør det

ikke let for dem!

Ved at overholde almindelige hygiejne-regler gør du det sværere for mikroorganismerne: Vask hænder, hav håndsprit med i byen og undgå trængsel, hvis du kan. Luft ud hver dag og undgå aircondition – lad bakterierne flyve ud af vinduet.



Børst tænder

Inhalationsmedicin kan svække slimhinderne i din mundhule, og dårlig tandhygiejne giver bakterier et sted

at sidde på lur. Så børst tænder mindst to gange hver dag, og gerne lige efter du har benyttet inhalator.



Tag imod vaccinen

Hvert år, når bladene skifter farve, skal du tage imod din gratis influenzavaccine. Den kan spare dig for mange kvaler.

En virus-infektion kan være grund til forværring af din lungefunktion, selvom du ikke får lungebetændelse. Tal også med din læge om pneumokok-vaccine.



Søg læge

Bliver du sløj med hoste og feber, skal du ikke vente med at søge læge. Når du har en lungesygdom, kan en

infektion i lungerne hurtigt udvikle sig til en svær sygdom, så ring til lægen i dag – og ikke om et par dage.



Kæmp for at blive rask

Når dine lunger er syge, er det skidt at ligge ned. Bakterierne har let ved at brede sig, og du har svært ved at

hoste slim løs. Blot en uge i sengen svækker din muskulatur voldsomt. Så kæmp dig op at sidde – måske bare på sengekanten, for lidt har også ret. Vær lidt aktiv hver dag, også selvom du er meget træt.

Og brug en PEP-fløjte flere gange hver dag. Læs mere side 20.



Pårørende skal hjælpe uden at pylre

Jo mere aktiv du er, jo bedre kan din krop bekæmpe infektionen i lungerne. Dine

pårørende skal støtte dig – men uden at pylre. Bed pårørende gøre ting sammen med dig – gå en tur rundt i stuen, ud i haven, hen til hjørnet og tilbage igen. Det tager lang tid at komme over en lungebetændelse, så bid tænderne sammen og bliv ved med at udfordre dig selv lidt mere hver dag. •



Siden er udarbejdet i fagligt samarbejde med:

Andreas Vestergaard Jensen, læge og ph.d.-studerende i lungebetændelse, Nordsjællands Hospital

Lise Notander, klinisk sygeplejespecialist, lunge- og infektionsmedicinsk afdeling, Nordsjællands Hospital



Tema
Undgå
infektion



Børnelæge Nadja Vissing,
Dansk BørneAstmaCenter

Antibiotika hjælper lugesyge børn

Lugesyge børn skal til lægen i en fart, når de får en virus og bliver forkølede. Du kan ikke skærme dit barn fra alle infektioner, men antibiotika kan forhindre, at lungerne bliver ekstra skadede.

Af: Carsten G. Johansen Foto: Dansk BørneAstmaCenter

Børn er syge en gang imellem. Måden de omgås på, når de leger, sender smitte videre med rekordfart, og så-dan er det bare. Også hvis dit barn lider af en lugesygdom.

Hos børn med en kronisk sygdom i lungerne må man ikke lade sygdommen udvikle sig. De skal i behandling hurtigst muligt.

– En almindelig forkølelse, som andre børn kommer sig over på 2-3 dage, kan blive til lungebetændelse og give gener en måned eller to for børn med lugesygdomme. Det vil vi gerne forsøge at undgå, siger børnelæge Nadja Vissing, som har en ph.d. i infektioner og er tilknyttet Dansk BørneAstmaCenter.

De lange sygdomsforløb er dårlige for barnets livskvalitet både på grund af fraværet fra skole eller institution og på grund af risiko for langtidsskade på lungerne.

Vaccination imod influenza

Alle børn bør følge de almindelige vaccinationsprogrammer, hvis de kan tåle det. Et barn med fx astma eller andet, bør desuden få vaccination imod influenza. Vaccinationen er gratis for alle med en lugesygdom.

– Vaccinationen er en af de få effektive forebyggelser, vi har. Det er næsten umuligt at sikre de hygiejniske forhold omkring barnet, der skal til for at forhindre smitte fra omgivelserne, siger Nadja Vissing.

Hun understreger samtidig, at ingen forskning kan underbygge, at lugesyge

børn bør have en anden kostplan end alle andre børn. Tværtimod advarer hun imod at indføre for mange ekstra regler for, hvad barnet spiser. Børn med lugesygdomme møder i forvejen mange begrænsninger.

– Det er vigtigt at give D-vitamin i de mørke måneder, men ellers gælder det bare om, at barnet er aktivt, spiser fornuftigt og sover nok. Og så sørge for, at barnet får influenzavaccinen, siger børnelægen.

” Det er vigtigt at give D-vitamin i de mørke måneder, men ellers gælder det bare om, at barnet er aktivt, spiser fornuftigt og sover nok”

Virus baner vej for bakterierne

For børn gælder det, ligesom med voksne, at en forkølelse bliver sat i gang af en virusinfektion, og man kan også få lungebetændelse af virus, hvilket faktisk er meget hyppigt hos små børn. Antibiotika virker ikke imod virus – men alligevel viser forskning, at børn med lugesygdom har fordel af en hurtig behandling med antibiotika, hvis de får lungebetændelse.

– Virus kommer måske først, men hos de lugesyge børn bliver lungerne ofte inficeret af en bakterie bagefter. Noget tyder

på, at bakterierne måske gemmer sig i luftvejene på børn, som har kronisk lugesygdom, og når lungerne bliver angrebet af virus, baner det vejen for en bakterieinfektion oveni, forklarer Nadja Vissing.

En virus, der sætter sig i næsen, gør et normalt barn snottet i et par dage. Men hos et lugesygt barn flytter infektionen hurtigt fra de øvre luftveje – snotnæse eller ondt i halsen – og ned i lungerne.

– Disse børn har nok en nedsat evne til at beskytte lungerne fra en infektion. Det er derfor, det er vigtigt at komme til lægen hurtigst muligt og starte en behandling – evt. med antibiotika.

Vær glad for antibiotika

Mange forældre har, med god grund, et forbehold imod at bruge antibiotika imod almindelige forkølelser. Men har du et barn med en lugesygdom, kan du se sagen fra en anden vinkel.

– De skader, som gentagne lungebetændelser kan gøre på barnets lunger, kan på langt sigt være værre, end den risiko som er forbundet med antibiotika. Så forældrene til lugesyge børn må ikke have dårlig samvittighed over at behandle deres børn med antibiotika – tværtimod, siger Nadja Vissing. •

Læs mere om astma og andre lugesygdomme hos børn og unge på www.lunge.dk under Viden og Rådgivning.

**Hygiejne-
guide**

Vask hænder og sprit af



Når du har KOL, astma eller en anden lungesygdom, er du mere udsat for at få infektioner, som kan forværre din lungesygdom.

Derfor er det vigtigt, at du selv og alle, som besøger dig, eller som du besøger – følger nogle enkle retningslinjer for god hygiejne. Det gælder også børn, børnebørn, søskende, forældre, venner og bekendte.

Sådan undgår du at udsætte dig selv og andre for unødigt smitte med virus og infektioner.

Forklar hvorfor

Manglende håndhygiejne er den væsentligste årsag til infektioner og smitte. Og på grund af din lungesygdom er du særligt udsat for infektioner.

De fleste mennesker vil gerne være imødekommende og omhyggelige med at have en god håndhygiejne – når bare du forklarer dem hvorfor.

Anvend derfor disse råd til daglig og bed andre om også at følge dem - uanset om det er på din arbejdsplads eller hjemme.

Vask hænder omhyggeligt med sæbe i 60 sek.

Før spisning



Efter toiletbesøg



I skiftet fra udendørs til indendørs



Efter næsepudsning



Når hænderne er synligt beskidte

Brug håndsprit

Hav altid små håndsprit-dispensere stående fremme. I entreen, på badeværelset, i køkkenet. Og bed om at få dem indført på din arbejdsplads.

Som minimum bør du og andre bruge håndsprit før og efter, I spiser. Brug desuden håndsprit, når du ikke kan komme til at vaske hænder - f.eks. på rejse.

Ned i ærmet

- Host og nys i ærmet frem for hænderne.
- Bed andre om at undgå at hoste og nyse ud i rummet, fordi det kan sprede smitte.
- Vask eller sprit hænderne af, når du har nyst. Bed andre gøre det samme.

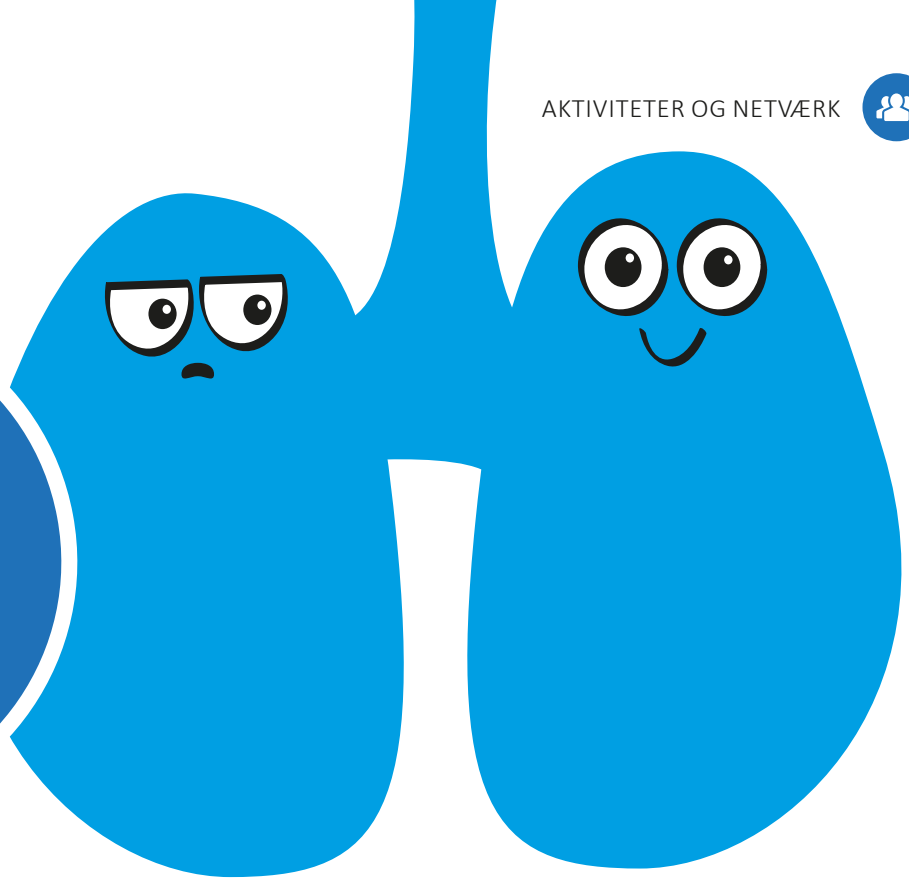
Når du følger hygiejneguiden, mindsker du risikoen for at blive ramt af infektioner, som kan udvikle sig til forværringer af din lungesygdom. I øvrigt hjælper du også andre til at undgå smitte. •



Test dine lunger i

Bilka

og få en snak med
de frivillige fra
Lungeforeningen



Besøg Bilka på Lungedagen

Lungeforeningen og Bilka giver nu alle mulighed for at få en lungefunktionsmåling på Den Internationale Lungedag 15. november.

Af: Redaktionen

På Lungedagen 15. november rykker Lungeforeningen ind i alle 18 Bilka-butikker fordelt over hele landet. Her tilbydes kunder i butikken at få målt deres lungefunktion – og får mulighed for en snak om symptomer, forebyggelse, træning og vejtrækningsøvelser.

For mange ignorerer lugesymptomer

Har man haft hoste, slim fra lungerne og åndenød i mere end to måneder, kan dette være symptomer på en kronisk lungesygdom.

Hvis man reagerer i tide og en evt. lungesygdom opdages, kan behandling og rehabilitering (rådgivning om bl.a. røgfrihed, træning, kost og vejtrækningsøvelser) sættes hurtigt ind.

Vi ses i Bilka

Onsdag 15. november gør Bilka en vigtig forebyggelsesindsats målrettet de ca.

300.000 danskere, som går rundt med nedsat lungefunktion og måske en uopdaget lungesygdom.

– Astma og KOL er de to mest hyppige, kroniske lungesygdomme – og der findes også en lang række andre lungesygdomme og diagnoser. Det er helt fantastisk, at Bilka nu hjælper Lungeforeningen med at nå ud til danskerne med budskabet om, at man skal reagere på symptomer fra lungerne i tide, siger Lungeforeningens direktør Anne Brandt.

Tid og sted

Sammen med Lungeforeningens frivillige besøger sundhedsfagligt uddannet personale onsdag 15. november 2017 alle Bilka butikker i hele landet fra kl. 15.00-18.00.

Kom og få tjekket dine lunger i Bilka .



Find din lokale Bilka på www.bilka.dk/kundeservice eller kig i kalenderen på side 31.



Lungedag i hele landet

På lungedagen kan man få målt lungefunktion eller få viden om fx behandling, medicin og rygestop masser af andre steder udover i Bilka. Det sker i samarbejde med personale fra kommuner, hospitaller, apoteker og hundredevis af frivillige.



Se oversigt over alle lungedagsarrangementer på www.lunge.dk/lungedag



PEP-fløjten peppede Lungeforeningens Facebookside op

Lungeforeningen har gennem lang tid arbejdet med at få stadig bedre indhold på vores Facebookside, hvor der på kryds og tværs opstår dialog om stort og småt, kommer gode råd til hverdagen og meget mere. I august måned oplevede Facebooksiden lidt af et højdepunkt, da en artikel om PEP-fløjten blev lagt op.

Artiklen omhandler det smarte lille redskab, der skal løsne slim i lungerne og hjælpe til en dybere og mere rolig vejtrækning. Og historien om PEP-fløjten blev et sandt viralt

hit blandt brugerne på Lungeforeningens Facebookside.

Der var mange rosende ord i kommentarfeltet, og i kommentarfeltet blev spørgsmål besvaret, erfaringer udvekslet og anbefalinger videregivet mellem følgerne. Opslaget fik mere end 500 reaktioner, kommentarer og delinger, og det nåede ud til næsten 14.000 mennesker.

Hos Lungeforeningen er vi glade for, at vores medlemmer har udbytte af vores aktiviteter, og vi synes, det er meget positivt

at opleve, når brugerne udveksler erfaringer og på den måde kan støtte hinanden.

Vi har også forstået, at Lungeforeningens følgere på Facebook godt kan lide, når vi skriver om metoder og redskaber, der kan støtte en bedre hverdag med højere livskvalitet. Så glæd dig til at se mange flere af den slags opslag. 😊❤️

 **Læs mere om PEP-fløjten på www.lunge.dk under Hjælp til din hverdag.**



Lungeforeningen hædrer tobaksforsker

Mange mennesker lægger hver dag et stort engagement samt både faglige og personlige kræfter i at arbejde for lungesagen.

Som noget helt nyt vil Lungeforeningen fire gange om året udnæve en person, der har gjort sig særligt bemærket i forhold til lungesagen. Første udnævnte er Charlotta Pisinger - forskningsoverlæge på Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Glostrup Universitetshospital – og Danmarks førende forsker inden for tobaksforebyggelse.

Charlotta Pisinger er fagligt optaget af at sikre den mest effektive behandling, og hun mener ikke, at vi i Danmark har taget forebyggelse af ryggestart alvorligt.

- Det er meget frustrerende, at selvom vi ved, at lovgivning og rygestopindsatser virker på tobaksområdet, så er der ikke politisk vilje til at bruge de nødvendige midler og ressourcer. De andre nordiske lande er langt foran os, når det drejer sig om forebyggelse af unges rygning.

Lungeforeningen udnævner "Lungesagens Helt" fire gange om året.

Lungesagens helte er mennesker, som gør en indsats for at forebygge lungesygdomme, og for at alle, der allerede er ramt af en lungesygdom, får støtte, viden og hjælp til en bedre hverdag sammen med deres pårørende.



Tobaksforsker Charlotta Pisinger fik, som den første af lungesagens helte, overrakt et flot diplom.



To flotte donationer gav 42.050 kr. til Børnelungefonden

Børnelungefonden har modtaget to flotte donationer, som vil gå til forskning, aktiviteter og information til lungesygge børn og deres familier.

En donation Saksøbing Rideklub (SAR) stod for. Klubben bød i juli og august velkommen til støttestævner til fordel for Børnelungefonden. Ved stævnerne gik alle pengepræmier direkte til det gode formål. Til gengæld bød stævnet på en masse flotte sponsorpræmier til de placerede ryttere. Det gav en flot donation på i alt kr. 12.650 til Børnelungefonden.

En anden donation kom fra ægteparret Michael og Ditte Hyldal Præstekjær, der i efterhånden en årrække hver november har samlet ind til Lungeforeningen med deres indsamlings- og spinningevent Spin for lungerne. I september afholdt Spin for lungerne et helt andet vellykket event, hvor omkring 200 mennesker købte billet til et fantastisk show. En stor tak til Baltoppen LIVE og til foredragsholder Søren Lyng, konferencier og operasanger Joachim Knop og stand-up'er Christian Fuhlendorff, som gjorde det muligt at donere alle billetindtægterne direkte til Børnelungefonden. Der blev indsamlet imponerende kr. 29.400 til Børnelungefonden.

Tusind tak til alle, der støttede op om begge indsamlinger.



Læs mere om Børnelungefonden på www.børnelungefonden.dk



Øverst: Saksøbing Rideklub bød på glade ansigter og skønne ekvipager.

Nederst: 200 solgte billetter ved stand-up show til fordel for Børnelungefonden.



Gode lunger til gadeidræt

I partnerskabsprojektet "Sundere børn og unge i Sundere boligområder" uddanner Lungeforeningen unge playmakere (vejledere) til at være lungeambassadører og positive rollemodeller for børn og unge i sociale boligområder.

Derfor var Lungeforeningen med, da gadeidrætsorganisationen GAME afholdt DM i streetbasket med dance battle, street fodbold-turnering, DJs, parkour, danse-shows, løbehjul - og meget andet.

På dagen guidede dygtige instruktører og undervisere børnene hele vejen igennem, og der var mulighed for at lære en masse nye ting. Fx kunne børnene teste deres lungers kraft på Lungeforeningens stand. Det gav en masse gode snakke om luft, lunger og sundhed.

"Sundere børn og unge i Sundere boligområder" er et partnerskab mellem gadeidrætsorganisationen GAME, Lungeforeningen, BL (Danmarks Almene Boliger) og DS Elcobyg.



Børn puster balloner på tid sammen med GAME og Lungeforeningen.



Forskning

Ukendt kronisk bihulebetændelse

Et tværfagligt forskningsprojekt vil undersøge, om der er en sammenhæng mellem kronisk betændelse i bihuler og KOL.

Af: Læge, ph.d.-studerende Elisabeth Arndal Foto: Adobe Stock

Mere end 300.000 danskere har KOL, og udenlandske studier tyder på, at over halvdelen samtidig har en ukendt kronisk bihulebetændelse. En forskningsgruppe fra Øre-Næse-Hals (ØNH) Kirurgisk Klinik på Rigshospitalet og Lunge-medicinsk Afdeling på Bispebjerg Hospital vil undersøge, om det også gælder danske KOL-patienter.

Forskerne mistænker, at mange personer med moderat og svær KOL er så påvirkede af deres lungesygdom, at tegnene på kronisk bihulebetændelse let bliver overset.

Påvirket livskvalitet

Kronisk bihulebetændelse påvirker livskvaliteten og mistænkes for at være årsag til tilbagevendende lungebetændelse med bakterier og dermed forværring af lungesygdommen. Traditionelt inddeler læger luftvejene i øvre luftveje (næse og bihuler) og nedre luftveje (lungerne). En inddeling der gør, at sygdomme i "øvre luftveje" behandles på Øre-Næse-Hals-afdelinger og "nedre luftveje" på lungemedicinske afdelinger.

– På baggrund af ny forskning mener vi, at næse, bihuler og lunger ikke er to adskilte ting, men i stedet med fordel kan opfattes som én samlet enhed. Det er derfor tid til et nyt begreb, nemlig "de forenede luftveje", forklarer professor Christian von Buchwald, ØNH Rigshospitalet, der leder projektet i samarbejde med professor Vibeke Backer, Lungemedicinsk Afdeling, Bispebjerg Hospital.

Forenede luftveje

Det nye begreb er med til at bane vejen for moderne tværfaglige klinikker. På Bispebjerg har lungespecialister siden april 2017 hver måned i samarbejde med en ØNH-specialist fra Rigshospitalet tilset patienter med svær astma og bihule-problemer.

– Det er til stor gavn for patienterne, og vi håber i fremtiden at have samme tilbud til personer med KOL, siger professor Vibeke Backer fra Bispebjerg Lungemedicinsk Afdeling.

Tidligere forskning har vist en sammenhæng mellem bakterie- og virusbetændelse i bihuler og lunger hos personer med lungesygdommene cystisk fibrose (CF) og primær cilie dyskinesi (PCD). Undersøgelser har vist,

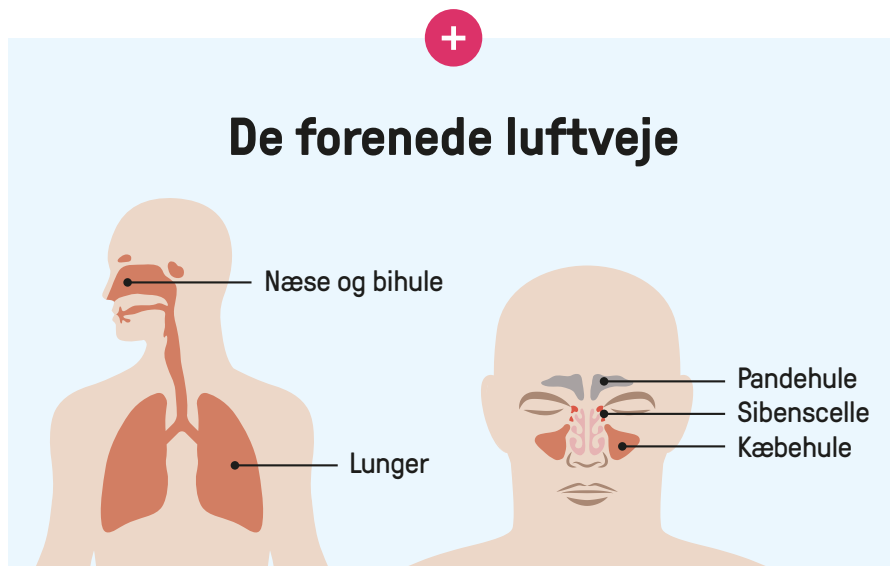
at bihuler kan fungere som "gemmested" og rugeplads for en særlig bakterie. Herfra kan bakterien smitte lungerne og give lungebetændelse igen og igen.

– Vores forskning har vist en reduktion af lungebetændelser, hvis patienterne bliver behandlet for deres kroniske bihulebetændelse. Vi håber, at det igangværende ph.d.-projekt vil være med til at afgøre, om vi kan hjælpe personer med KOL på samme måde, siger professor Christian von Buchwald fra ØNH Rigshospitalet.

Studie i gang

Den tværfaglige forskergruppe vil undersøge, hvor mange personer med KOL, der samtidig har kronisk bihulebetændelse. Studiet foregår på Bispebjerg Hospitals Lungemedicinske ambulatorium. De 220 deltagere vil blive bedt om at udfylde et spørgeskema om gener fra næse og bihuler. Bagefter vil en ØNH-læge undersøge deltagerens næsebihuler med en tynd, blød kikkert. Det hele tager ca. 10 min.

Hvis der findes tegn på kronisk bihulebetændelse, vil patienterne med det samme blive tilbudt behandling og opfølgning. Forskergruppen forventer, at dette forskningsprojekt kan gøre en stor forskel for personer med KOL. •





Forskning

Antibiotika til en særlig bakterie – eller ej?

Nyt landsdækkende forskningsprojekt for KOL-patienter skal i løbet af de næste par år afklare, om antibiotika er den bedste behandling imod en bakterie, som kan forårsage infektion i luftvejene.

Af: Josefin Eklöf, læge og ph.d.-studerende Illu: Adobe stock

Hvert år indlægges ca. 23.000 patienter med forværring af KOL. Forværringerne skyldes ofte infektion med bakterier i luftvejene, der behandles med antibiotika – men hvis man finder en speciel type af bakterie, ved navn *Pseudomonas aeruginosa*, er antibiotika ikke nødvendigvis den rette behandling.

En lumsk bakterie

Tidligere forskning har vist, at *Pseudomonas*-bakterien er forbundet med større sygelighed sammenlignet med andre bakterier, og den ses oftest hos patienter med den sværeste grad af KOL. Alligevel ved man alt for lidt om betydningen af den. Man ved faktisk ikke, om tilstedeværelsen af bakterien blot er et udtryk for fremskreden sygdom eller omvendt, at bakterien i sig selv kan forværre sygdommen.

De behandlende lungelæger er således usikre på, om forsøg på at fjerne bakterien med antibiotika er gavnlige eller ej. Man ved, at der hyppigt opstår bivirkninger ved den bredspektrede antibiotikabehandling, som normalt gives hen over en periode på to ugers indlæggelse.

Lodtrækning om behandling

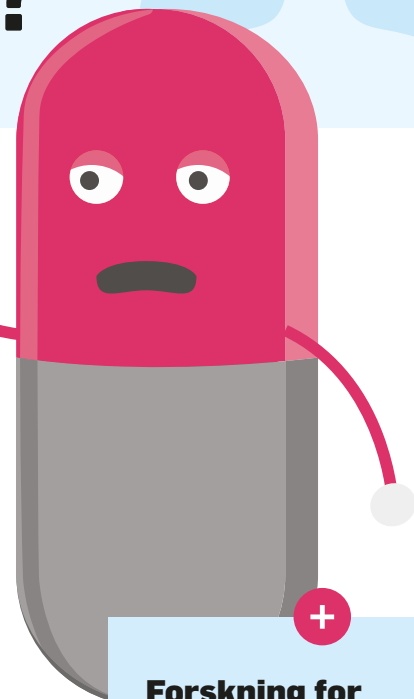
Target-ABC er navnet på det forsøg, der ønsker at afklare effekten af antibiotika hos

patienter med KOL og denne særlige bakterie. Forsøget er landsdækkende og bygget op som et lodtrækningsforsøg, hvor deltagerne enten vil modtage aktuel standardbehandling eller ingen antibiotika.

Hovedformålet med projektet er at svare på, om det går bedre for patienter, der har været behandlet med antibiotika, sammenlignet med ingen antibiotikabehandling.

– Vi vil se, om antibiotika kan forbedre patienternes daglige symptomer, men også fastslå betydningen på langt sigt. Kan behandlingen nedbringe antallet af forværringer hos patienten i fremtiden, og kan vi derved skåne patienterne for indlæggelser? Vi vil også undersøge, præcis hvilken type af patienter med KOL, der får *Pseudomonas*-bakterien, og hvorfor. På denne måde kan vi målrette behandlingen, så den tager udgangspunkt i det enkelte individ og ikke one-size-fits-all, siger Josefin Eklöf, som er den forsøgsansvarlige læge.

Target-ABC blev skudt i gang i oktober på Lungemedicinsk afdeling på Gentofte hospital og vil blive rullet ud på de største lungemedicinske afdelinger i Danmark i løbet af de næste par år. Der forventes at indgå 150 deltagere i forsøget. •



Forskning for patienterne

Forsøget er sat i værk af et landsdækkende forskningsnetværk af lungemedicinere, der går under navnet COP:TRIN – Chronic Obstructive Pulmonary Disease Trial Network – under ledelse af bl.a. lungemedicinere Jens-Ulrik Jensen, der er overlæge på Gentofte Hospital, og Jørgen Vestbo, der er professor i lungemedicin ved University of Manchester.

– Formålet med vores netværk er at hjælpe og forbedre patienternes sygdom og livskvalitet og besvare nogle af de hidtil uafklarede og vigtige spørgsmål indenfor kroniske lungesygdomme, fortæller Jens-Ulrik Jensen.



Læs mere på hjemmesiden
www.coptrin.eu



Spørg os



Vibeke Skivild

Sygeplejersken svarer på spørgsmål om sjældne lungesygdomme, fx behandling og lungetransplantation.



Elisabeth Bendstrup

Lægen svarer på spørgsmål om udredning og behandling af sjældne lungesygdomme.



Henrik Hallas

Lægen svarer på spørgsmål om udredning og behandling af børneastma og allergi.



Dea Kejlberg Jensen

Lægen svarer på spørgsmål om udredning og behandling af lungesygdomme

Vores panel

Send spørgsmål til socialrådgiver, jurist, sygeplejerske, læge, fysioterapeut, ergoterapeut, diætist, sexolog og psykolog

? Betændelse har ødelagt mine lunger

Jeg er 55 år og født med en genfejl, der gør, at jeg har haft betændelsestilstande i lungerne hele livet. De er nu så ødelagte, at jeg har KOL, der begrænser mine muligheder for mit liv. Jeg er svært overfølsom, så jeg bliver ikke behandlet med luftvejsudvidende medicin eller binyrebarkhormon. Jeg vil høre, hvilke muligheder jeg har for at stoppe eller begrænse den allerede skete skade. Jeg hverken ryger eller drikker. Jeg går med hunden og svømmer 2 gange om ugen. Jeg har ikke luft til at dyrke cardio-motion eller styrketræning. Jeg håber, I kan komme med et par gode råd, så jeg får troen på, at jeg har gode år endnu.

! Svar

Jeg tænker, at du allerede gør rigtig meget for at begrænse, at din sygdom udvikler sig yderligere.

Du er aktiv, hvilket er rigtig godt, da det er utrolig vigtigt at holde sig i så god form, som det er muligt. Mon du har fået tilbudt et KOL-rehabiliteringshold? Det kunne være noget for dig. Der træner man sammen med andre, der har samme sygdom. Der er vejledning omkring forskellige problemstillinger, fx om kost eller vejrtrækningsøvelser i forbindelse med åndenød. Hvis du kan tåle det, så vil jeg foreslå, at du drøfter forbyggende antibiotika med din læge. Det kunne måske hjælpe, så du ikke får alt for mange gentagne infektioner.

Vibeke, sygeplejerske

? Er det normalt ved astma med lungebetændelse hvert år?

Mine lunger klappede sammen i 1985. Indtil for et par år siden har jeg ikke haft nogen problemer, men nu får jeg lungebetændelse. Jeg har astma og min lungefunktion er på 62%. Jeg går til kontrol hvert halve år. Er det normalt, at man får lungebetændelse hvert år?

! Svar

Du skriver ikke, hvorfor dine lunger klappede sammen, men generelt giver sammenklappede lunger ikke bagefter anledning til øget risiko for infektioner. Du skriver også, at du har astma med nedsat lungefunktion.

Når lungefunktionen er nedsat, kan man være i større risiko for lungeinfektioner, men en astmaforværring kan også nogle gange tolkes som en infektion. Det er ikke "normalt" at have hyppige lungeinfektioner. Du kan forebygge på flere måder: Influenzavaccination årligt, og evt. vaccination mod lungebetændelse, som holder i 5-10 år (læs mere om vaccinationen andetsteds i bladet). Hvis du ryger, så er det ekstremt vigtigt, at du stopper, da tobaksrygning svækker immunforsvaret og øget risikoen for infektioner. Samtidig mindsker rygning effekten af indåndet binyrebarkhormon, som jeg gætter på, du får som astmapatient, og det forværrer generelt en astma. Det er naturligvis også vigtigt, at du tager din astmamedicin som anbefalet hver dag. Hvis du har høfeber, skal det også behandles. Endelig kan man overveje at give mavesyre-dæmpende behandling, hvis du har symptomer med sure opstød og halsbrand.

Elisabeth, læge

? Bliver jeg smittet af mine oldebørn?

Jeg er 77 år, har KOL, Alfa-1 og er aldrig-ryger. Jeg har nu haft 2 lungebetændelser med en måneds mellemrum. Jeg har overvejet, hvordan jeg bliver smittet, og jeg tror nu på, at det er mine kære oldebørn på 8 mdr. og 3 år. De er altid snottede og hoster meget. Deres læge siger, at det er fordi, de smitter hinanden. Kan det være fordi, de bor i betonbyggeri? Jeg mener, at jeg for mange år siden har hørt, at det er usundt for luftvejene.

! Svar

Jeg kender godt til historien om, at betonbyggeri er dårligt for helbredet, men jeg tror aldrig, det er blevet bevist. Langt mere sandsynligt er det, at dine oldebørn bliver smittet af infektioner i deres institution, og derefter breder infektionerne sig i din familie. Når man i forvejen er lungesyg, er man mere

Skriv til os
lunge.dk/
rådgivning



modtagelig. Det, der er forkølelse eller små infektioner hos raske, kan hurtigt blive en lungebetændelse, når man er lungesyg. Det kan derfor være en god idé at være meget opmærksom på at bryde smittevejene. Det vil sige, dine børnebørn (og andre gæster) skal vaske hænder som det første, når de kommer på besøg. Ligeledes inden måltider og hvis de pudser næse. Ligeledes skal du selv være opmærksom på hyppig håndvask.

Henrik, læge

? Kan jeg holde mig rask ved at træne?

Jeg er 39 år og har fået konstateret begyndende KOL i alm. form og ellers rask. Jeg er interesseret i at finde frem til den optimale træningsmængde og form, så jeg modarbejder min sygdom så effektivt som muligt. Jeg er 100% dedikeret til at kæmpe for at forblive rask og gøre det så effektivt som muligt. Derfor vil alle råd modtages med kyshånd.

! Svar
Det er svært at svare, hvad den præcise træningsmængde skal være for at holde KOL-sygdommen i skak. Det vigtigste er, at du træner både styrketræning og konditionstræning. Det er vigtigt at være i god form men også at holde en normal vægt, forsøge at holde infektioner fra døren, og så selvfølgelig kvitte cigaretterne, hvis de er en del af dit liv. Find en motionsform, som du har det godt med. Det afhænger helt af, hvad der motiverer dig. Jeg vil anbefale ½ times fysisk aktivitet hver dag og derudover to gange om ugen træning med høj intensitet ift både muskelstyrke og kondition, dvs. hvor du bliver forpustet, sveder, forøger pulsen og får ømme muskler.

Agnete, fysioterapeut

? Kan jeg holde mig rask ved at træne?

Jeg har konstant hoste med og uden slim, og mine hosteanfald er voldsomme. Jeg blev scannet, hvor det viste sig, at der

mangler fimrehår, og at der er udposninger på alveolerne.

Jeg har ikke allergi, KOL eller astma. Kender I noget til dette?

! Svar
Din scanning har vist, at du har noget, der kaldes bronkiektasier. Det er, som du selv skriver, udposninger og arvævsforandringer i luftvejene (bronkierne), som kan være medfødte eller erhvervede. Her kan der sætte sig slim, som kan give hoste og være vanskeligt at få hostet op. Samtidig er risikoen for infektioner større, da bakterierne kan samle sig. Det er vigtigt at bruge en PEP-fløjte og gerne mindst 2 gange dagligt.

Hvis slimet er gult/grønt, kan det være tegn på en infektion, som skal behandles med antibiotika via din læge. Det kan være en god ide at få hostet en klat slim op, som lægen kan sende ind og undersøge for bakterier.

Dea, læge

Få hjælp til PEP-fløjte og træning

Hvordan fungerer en PEP-fløjte? Hvor meget åndenød må jeg få ved træning? Skyldes det dårlig kondi, at jeg ikke kan holde på vandet? Agnete Haarder er fysioterapeut og ny frivillig rådgiver i Lungeforeningen. Hun kan hjælpe dig, der er lungesyg eller pårørende med spørgsmål om træning, motion, træningstilbud, PEP-fløjte, åndedrættet og rygning.

Du kan ringe til Agnete tirsdag mellem 14 og 15 på tlf. 30 13 59 68.



**Ny
rådgiver**

**5
råd**

Sådan får du god mundhygiejne

Mundhygiejne er vigtigt for tænderne, så du undgår paradentose og huller. Men også fordi bakterier fra munden kan blive transporteret videre ned i luftvejene og give dig lungebetændelse.

Hvis du har en lungesygdom, er det en god idé at være ekstra omhyggelig med din mundhygiejne. Vi har derfor samlet 5 enkle råd, som kan styrke din mundhygiejne:

- 1** Børst dine tænder regelmæssigt, dvs. morgen og aften. Husk også regelmæssige tandplejebesøg med undersøgelse for huller mv.
- 2** Drik rigeligt med væske for at bevare fugtigheden i munden. Mundtørhed er en hyppig bivirkning ved nogle former for inhalationsmedicin, og det øger risikoen for sygdom i tænderne.
- 3** Mange typer inhalationsmedicin påvirker mundens slimhinder i munden. Fx kan binyrebarkhormon (prednisolon) øge risikoen for mundsvamp. Så skyl munden eller børst tænder, efter du har taget din medicin.
- 4** Tørre læber kan være smertefuldt og meget generende. Så brug vaseline, læbepomade eller lignende.
- 5** Benyt el-tandbørste. Det sparer på dine kræfter og sikrer en bedre tandbørstning.

Læs mere på lunge.dk under Hjælp til din hverdag



Test dig selv: Hvad gør du ved hosten?

Hvad tænker og gør du, når hosten bliver værre?

Denne test forudsætter, at du har en kronisk lungesygdom i mild eller moderat grad (du har 80-50 % af din lungefunktion tilbage), og at du fx ikke er daglig iltbruger. Hvis din lungesygdom er svær eller meget svær, skal du følge de råd, som du har aftalt med lægen eller hospitalet.

Du har en kronisk lungesygdom. Derfor hoster du, men nu synes du, at din hoste er blevet værre. Hvad tænker du om det?

- 1 Det er nok bare en forkølelse, som går over.
- 2 Det kan skyldes forskellige ting, men jeg skal være opmærksom på, om der kommer andre symptomer (fx feber, brystmerter, åndenød i hvile eller åndenød ved selv små anstrengelser) de næste par dage.

Nu har du hostet mere, end du plejer i en dags tid og har lidt ekstra åndenød. Hvad gør du?

- 1 Nu har jeg mistanke om, at det er en lungebetændelse, men jeg ser det stadig an i et par dage.
- 2 Jeg tager mine symptomer alvorligt og reagerer med det samme. Hellere kontakte lægen én gang for meget end én gang for lidt.

Du kontakter din læge. Hvad forventer du af lægen?

- 1 Jeg bliver indlagt, så jeg kan blive rask hurtigere.
- 2 Hvis der er tegn på en infektion i lungerne, vil lægen udskrive antibiotika.

Du fortæller lægen, at du hoster tykt, gulligt eller grønt slim op.

- 1 Det har ingen betydning, at mit slim skifter farve.
- 2 Det er et faresignal, når mit slim skifter farve, da det er tegn på, at der kan være bakterier i det.

Resultat

Alle 1-svarene er forkerte, og alle 2-svarene er rigtige – men det havde du måske regnet ud? •

Stadig i tvivl? Kontakt Lungeforeningens rådgivning. Læs mere på www.lunge.dk/rådgivning

Kilde: Inspiration fra Komiteen for Sundhedsoplysning og kampagnen "Antibiotika eller ej", som er et samarbejde mellem Sundheds- og Ældreministeriet, Dansk Selskab for Almen Medicin, Sundhedsstyrelsen, Lægeforeningen, Danske Regioner, Lægemiddelstyrelsen, Danmarks Apotekerforening og Statens Serum Institut.

Lægefaglig konsulent: Lungeprofessor og overlæge Peter Lange, Hvidovre Hospital





Tjek, om du bruger din inhalator rigtigt
– se hvordan på min.medicin.dk

Husk! Du kan også se filmene på mobilen - find din inhalator på min.medicin.dk

Lej et dejligt dansk feriehus

Der er mange fordele
ved at være medlem af
Lungeforeningen.

Vidste du, at du som medlem også kan leje
feriehuse i Danmark til en fordelagtig pris?

Se husene på
www.lunge.dk/medlemsfordele

Feriehusene udlejes af:
Støtteforeningerne til Lungeforeningen

Ansøgning

Husk at du skal ansøge om ophold i
feriehusene inden 1. februar 2018.

Hvis du ønsker at leje et af feriehusene,
kan du bestille et ansøgningsskema
ved at kontakte: Birthe Petersen på
e-mail birthe.petersen@stofanet.dk
eller tlf. 22 98 90 95





Lungernes + verden

Et vigtigt kvalitetsløft er på vej til lungeområdet i Danmark i form af en europæisk uddannelse i spirometri (lungefunktionsmåling).

Indtil nu har oplæringen i spirometri fungeret som mesterlære i de enkelte klinikker og afdelinger. Som noget helt nyt giver det nye kursus læger og sygeplejersker

En korrekt spirometrisk måling er vigtig, når der skal stilles diagnose for lungesygdom



Kørekort til spirometri

et kørekort til at udføre spirometri, når de har bestået en eksamen på europæisk niveau.

Dansk Lungemedicinsk Selskab (DLS) udbyder kurset til sundhedsprofessionelle i Danmark.



Læs mere på
www.lungemediciner.dk

Flere lungepatienter skal have hjælp i eget hjem

Når patienten ønsker det, skal hospitalsstuen skiftes ud med soveværelset derhjemme, hvis det på nogen måde kan lade sig gøre. Det mener landets fem regioner.

Regionerne ønsker nemlig at tilbyde lungepatienterne den hjemlige trykthed kombineret med behandling af høj kvalitet fra hospital og læge. Og lungepatienter kan ofte få lige så god hjælp i eget hjem som på hospitalet.

Idéen om hjemmebehandling af lungepatienter udspringer fra en ny plan fra sundhedsministeren.

I Holbæk kommune har patienter med kroniske sygdomme allerede fået langt større mulighed for hjemmebehandling sammenlignet med tidligere.



De kroniske patienter i Holbæk har reduceret 12-14 årlige fremmøder på hospitalet til mellem fire og fem. Det har de gjort ved hjælp af projektet, der er lanceret under mottoet: "Alt under ét tag på én dag". Her møder lunge-, hjerte-, nyre- og diabetespatienter op på Medicinsk Fælles Ambulatorium, hvor de tjekkes for alle deres sygdomme på bare én dag.



Et usikkert liv med IPF

Symptomer på Idiopatisk Pulmonal Fibrose (IPF) bliver ofte misforstået. Lungesygdommen er alvorlig og prognosen ofte dårlig. Men ikke uden håb.

Hvert år i starten af efteråret afholdes IPF World Week (i år 16.-24. september) med forskellige events verden over. I Danmark er der især fokus på at finde patienter med Idiopatisk Pulmonal Fibrose (IPF) så tidligt som muligt. Overlæge Elisabeth Bendstrup fra Århus Universitetshospital er en af Danmarks førende eksperter i lungefibrose og IPF:

– Alt for mange patienter kommer først til specialistvurdering, når deres sygdom er fremskreden. For manges vedkommende betyder det, at meget lungevæv allerede er blevet omdannet til arvæv og derfor ikke kan reddes. Den behandling, vi har til rådighed, kan kun bremse udviklingen af arvæv, så jo før behandlingen startes, jo mere lungevæv kan bevares.



Læs mere om livet med IPF på www.lunge.dk under Viden og Rådgivning



Overlæge Elisabeth Bendstrup, Aarhus Universitetshospital, er ekspert i lungefibrose og IPF.



Ny astma-aftale om udredning og behandling

Danske Regioner og Sundhed Danmark har indgået en ny to-årig aftale for landets privathospitaler. Aftalen betyder blandt andet, at astma- og allergipatienter kan udredes og behandles hurtigere i privat regi.

Patienter vil bl.a. kunne komme til udredning for svær astma og allergi samt for en række andre sygdomme på private hospitaler og klinikker, som alle er akkrediteret.

Aftalen trådte i kraft 1. september 2017. Står du derfor på venteliste, så kontakt din patientvejleder i regionen og hør om mulighederne.



Læs mere om astma på www.lunge.dk under Viden og Rådgivning



DR1 Sundhedsmagasinet om KOL

Tirsdag 19. oktober satte Sundhedsmagasinet på DR1 fokus på lungesygdommen KOL.

I Lungeforeningen er vi meget glade for, at Sundhedsmagasinet i programmet viste, hvor invaliderende det kan være at leve med svær KOL. Når DR viser, hvad KOL er for en lungesygdom, skabes der samtidig også forståelse for lungesygdomme i det hele taget - og hvorfor det er så vigtigt at få diagnosen i tide.

I programmet flytter læge Peter Qvortrup Geisling ind hos KOL-patienten Peter i hans hjem i Aarhus for at give seerne et indblik i, hvordan en hverdag med KOL ser ud. Journalist Nola Grace Gaardmand er med, når lungeprofessor og overlæge Peter Lange fra Hvidovre Hospital laver lungefunktionsmålinger på personalet i Københavns Lufthavn. Ingen af dem tror, de lider af KOL – men testresultatet overrasker flere.



Se eller gense programmet på dr.dk og læs mere på lunge.dk under Nyheder.

Fryse-biopsi giver bedre diagnoser

Rigshospitalets lungeafsnit har for nylig styrket sit beredskab til udredning af patienter med sjældne lungesygdomme. Under udredning har hospitalet nu mulighed for at tage en cryo-lungebiopsi (også kaldet en fryse-biopsi). Biopsien foregår i fuld bedøvelse og i forbindelse med en kikkertundersøgelse i lungerne (bronkoskopi).

Cryo-lungebiopsien giver væsentligt større biopsier end vanligt i lungemedicinsk regi.

Det giver bedre mulighed for at stille en korrekt diagnose, og samtidig er indgrebet væsentlig mindre risikabelt for patienten end en kirurgisk biopsi. Proceduren foretages allerede på landets universitetshospitaler i Aarhus og Odense

og er nu også blevet en mulighed for uafklarede lungesygge patienter på Rigshospitalet i København.

Det er overlæge, ph.d. Thomas Kromann Lund, der sammen med overlæge Michael Perch fra afsnit for lungetransplantation står bag indførelse af proceduren på Rigshospitalet.



Announce

Fresubin® 2 kcal DRINK
Har du KOL?
Så er måltider
og motion
vigtigt



Gå på apoteket og få en snak om, hvordan du generelt kan forbedre din KOL.

Besøg også vores hjemmeside:
www.fresenius-kabi.dk

Fresubin® er fødevarer til særlige medicinske formål.

FRESENIUS KABI
caring for life



Lungeforeningen i...



Seje deltagere i Odsherred netværksgruppe træner i højt humør



45 deltagere var på Lungecamp på Saxild Strand i år, og de blev klogere på deres lunger og meget andet



En fælles frokost, hvor Randers netværksgruppe rigtig hyggede sig



Her ses det seje træningshold i Kolding



Præstø Netværksgruppe havde en god dag med undervisning i førstehjælp



Lokale lunger

Arrangementer, netværk og aktiviteter for dig

egion	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Hovedstaden	Amager Netværksgruppe	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka one stop Fields, Arne Jacobsens Allé 24, 2300 København S	Onsdag 15. november, kl. 15.00 - 18.00	henriknielsen07@gmail.com eller 40 24 10 86
	Egedal Lokalfdeling	Hyggetime med kaffe og kage efter vores træning.	Egedal Sundhedscenter, Dronning Dagmars Vej 200, 3650 Ølstykke	Fredag 17. november og herefter fredag i ulige uger kl. 15.30 - 16.30	Lokalformand Ole Larsen på 47 10 73 40 eller yo.larsen@outlook.dk
	Halsnæs lungecafé (Tidligere Frederiksværk Lungecafé)	De 2 musikalske overlæger Mogens Søborg og Henrik Vinterberg spiller og synger sammen med os. Konkurrencer og hygger med gløgg og æbleskiver. Entre: 40 kr.	Skjoldborg, Valseværksstræde 5, 3300 Frederiksværk	Torsdag 30. november, kl. 14.30 - 16.30	Alle er meget velkomne, men på grund af traktementet er tilmelding ønskelig til: Ingelise Biering på 21 68 07 41 eller på 2biering@mail.dk
	Helsingør Lokafdeling	Hør om undersøgelsen på Lungeklinikken i Helsingør v/ Speciallæge Lars Frølund.	Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal, 3000 Helsingør	Onsdag 8. november, kl. 16.00 - 17.30	Lokalformand Tove Tafdrup på 24 21 68 62
	Helsingør Lokafdeling	Lungeforeningens materialer – hvad kan man få, og hvordan finder man rundt på lunge.dk?	Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal, 3000 Helsingør	Onsdag 11. oktober, kl. 16.00 - 17.30	Lokalformand Tove Tafdrup på 24 21 68 62
	Helsingør Lokalfdeling	"Julearrangement". Nærmere information kommer på lunge.dk	Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal, 3000 Helsingør	Onsdag 6. december, kl. 16.00 - 17.30	Lokalformand Tove Tafdrup på 24 21 68 62
	Hillerød Lungecafé	Oplæg om lungebetændelse v Læge, ph.d. studerende Andreas Vestergaard Jensen, Nordsjællands Hospital, Hillerød.	Nordsjællands Hospital, Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød	Tirsdag 14. november, kl. 15.30 - 17.00	Julie Storgaard Mortensen på 48 29 39 70
	Hillerød Lungecafé	Julehygge med sygeplejerskerne fra Lungemedicinsk ambulatorie.	Nordsjællands Hospital, Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød	Tirsdag 5. december, kl. 15.30 - 17.00	Julie Storgaard Mortensen på 48 29 39 70
	Hillerød Netværksgruppe	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Hillerød, Slotsarkaderne 26 3400 Hillerød	Onsdag 15. november, kl. 15.00 - 18.00	ma.he@privat.dk eller 26 41 91 23
	Hillerød Lungekor	Lungekor, juleafslutning/ julekoncert, Nordsjællands Hospital, Hillerød.	Fysioterapien ved indgang 07, Hillerød Hospital, Dyrehavevej 29, 3400 Hillerød	Fredag 15. december, kl. 15.00 - 17.00	Charlotte Elving på 48 29 39 70
	Rødovre Lokalfdeling	Lungedagen: Hør om rehabiliteringshold for KOL og rygstop, lungemedicin og rigtig inhalationsteknik, få vejledning af diætist - og mød Rødovre Lokalfdeling.	Rødovre Sundhedscenter, Egegårdsvej 77, 2610 Rødovre	Onsdag 15. november, kl. 14.00 - 18.00	Hvis du vil vide mere, kontakt lokalformand Kirsten Larsen på 22 81 47 16 eller zikamis@gmail.com
	Østerbro Netværksgruppe	Ida Corina Jahn fortæller nyt fra Lungeforeningen. Derefter juleafslutning med hygge og bankospil med præmier	Sundhedshus Østerbro Randersgade 60 1. sal lokale 108	Tirsdag 28. november, kl. 13.00 - 15.00	Tovholder Winnie Bethnas på 39 29 43 17/ 26 14 43 17 eller winnie@bethnas.dk
	Høje-Taastrup Lokalfdeling	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Ishøj, Ishøj Lille Torv 1 2635 Ishøj	Onsdag 15. november, kl. 15.00 - 18.00	deus@hotmail.dk eller 26 11 17 22

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



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Syddanmark	Esbjerg Netværksgruppe	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Esbjerg, Esbjerg Stormgade 157, 6715 Esbjerg N	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	chthy@esbjergkommune.dk eller 27 74 13 20
	Faaborg-Midtfyn Netværksgruppe	Julehygge med sangkor, der underholder med sang og musik. Auktion på lækkerier.	Tømmergården 6 5600 Faaborg	Mandag 27. november, kl. 14.30 - 16.30	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Faaborg-Midtfyn Netværksgruppe	Faaborg Løve Apotek fortæller om KOL-medicin og korrekt inhalationsteknik. Kaffe, te og kage kan købes.	Tømmergården 6 5600 Faaborg	Mandag, 29. januar 2018, kl. 14.30 til 16.30	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Faaborg -Midtfyn Netværksgruppe	To socialrådgivere fra Faaborg-Midtfyns Kommune fortæller om medicintilskudsregler, kørselsordning og hjælpemidler.	Tømmergården 6 5600 Faaborg	Mandag, 26. februar 2018, kl. 14.30 til 16.30	Tovholder Lone P. Jeppesen på 23 90 48 40 eller loneogborge@gmail.com
	Odense Netværksgruppe	Julehygge og bankospil med højt humør og præmier.	Bolbro Brugerhus, Stadionvej 50 L-M, 5200 Odense V	Torsdag 28. november kl. 16.00 - 18.00	Kontakt tovholder Lisbet Thomsen på 20 92 24 94
	Toftlund Netværksgruppe (NYT)	Vi starter nyt netværk op i Toftlund 26. oktober 2017.	Sundhedshuset, Danavej 15, 6520 Toftlund.	Vi træner hver torsdag kl. 11.00 - 13.00	Kontakt lokalformand Klaus Jensen på 20 31 90 53 eller på klausbjensen@gmail.com
	Kolding Netværksgruppe	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Kolding, Skovvangen 40 - 42 6000 Kolding	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	lisahenriksen@live.dk eller 27 41 02 93
	Odense Netværksgruppe	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Odense, Niels Bohrs Alle 150, 5230 Odense M	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	sille249@gmail.com eller 20 92 24 94
	Sønderjylland Lokalafdeling	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Sønderborg, Grundtvigsalle 195, 6400 Sønderborg	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	klausbjensen@gmail.com eller 20 31 90 53
	Vejle Netværksgruppe	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Vejle, Solkildealle 2 7100 Vejle	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	sonjaamlund@gmail.com eller 24 48 45 30
Se Region Syddanmarks mange faste arrangementer på www.lunge.dk					
Region Midtjylland	Horsens Lokalafdeling	Mød os på Horsens Messen, få rådgivning og målt din lungefunktion. Billetter fås gratis hos Klaus Skjærlund. Vi har 100 stk.	Forum Horsens, Langmarksvej 53, 8700 Horsens	Lørdag 11. november kl.10.00 – søndag 12. november kl. 16.00	Lokalformand Klaus Skjærlund på 22 66 72 55 eller kskjaerlund@hotmail.com
	Horsens Lokalafdeling	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion (kl. 14.00-17.00)	Bilka Horsens, Høegh Guldbergs Gade 10, 8700 Horsens	Onsdag 15. november kl. 08.00 - 20.00	kskjaerlund@hotmail.com eller 22 66 72 55
	Holstebro Netværksgruppe	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Holstebro Nyholmvej 2, 7500 Holstebro	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	Jetteottow@gmail.com eller 22 32 09 55
	Viborg-Skive Lokalafdeling	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Viborg Holstebrovej 79, 8800 Viborg	Onsdag 15. november, kl. 15.00- 18.00	annemariethomsen64@gmail.com eller 28 55 37 49
	Sarkoidosenetværket og Netværket Lungebarn	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Herning Golfvej 5, 7400 Herning	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	tove-fynbo@hotmail.com eller 97 21 62 63
	Viborg- Skive Lokalafdeling	Årets julefrokost, hvor vi spiser, synger, snakker og spiller amerikansk lotteri. 150 kr. for medl. inkl. 1 øl eller vand. 250 kr. for ikke-medl. inkl. 1 øl eller vand.	Hjarbæk Fjord og Golf center Stavildvej 2a, 8832 Skals	Onsdag 29. november, kl. 12.00 - 20.00	Tilmelding senest 22. november til Mona Vistisen på 61 35 10 06 eller mona_vistisen@msn.com
	Aarhus Lokalafdeling	Kom til Lungedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Tilst (Aarhus) Agerøvej 7, 8381 Tilst	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	margrethe@bogner.dk eller 20 20 20 71
Se Region Midtjyllands mange faste arrangementer på www.lunge.dk					



Region	Arrangør	Beskrivelse	Sted	Tid	Kontakt
Region Sjælland	Guldborgsund Lokalfdeling	Lungekoret Pulmones synger julen ind på Café Damehat.	Café Damehat, Blishøjgårdscentret, Blishøjvej 4, Væggerløse	Lørdag 18. november, kl. 14.00 - 16.00	Kontakt lokalformand Lise Landgren på 49 74 86 91, eller på liselandgren@mail.dk
	Guldborgsund Lokalfdeling	Lungekoret Pulmones synger julen ind sammen med Lungeforeningens medlemmer.	Frivilligcentret, Banegårdspladsen 1A, 4800 Nyk F.	Onsdag 4. december, kl. 15.30 - 17.00	Kontakt lokalformand Lise Landgren på 49 74 86 91, eller på liselandgren@mail.dk
	Holbæk Lokalfdeling	Korleder fra Holbæk Musikskole, Helle Nerup, præsenterer julesange, som motionerer vores lunger. Kaffe og æbleskiver.	Sundhedscentret, Elisabethcentret Carl Reffsvej 2, 1. sal. 4300 Holbæk	Torsdag 7. december, kl. 18.00 - 20.00	Tilmelding til senest 5. december til Birthe Pugholm på 72 36 42 32 eller birps@holb.dk
	Køge Lokalfdeling	NYT: Seniormotion for alle med lungeproblemer med undervisning v. Fysioterapeut. Undervisning tilpasses efter niveau.	Spejderhytten, Marksvinget 22, 4600 Køge	Hver tirsdag kl. 10.30 - 11.30	Kontakt Inga Tinning på 24 94 65 11
	Køge Lokalfdeling	Kom til Lunedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Hundige, Over Bølgen 1 2670 Greve	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	claus@neoplast.dk eller 20 31 34 01
	Næstved Netværksgruppe	Kom til Lunedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Næstved, Næstved Storcenter 1, 4700 Næstved	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	kurtannemarie24@gmail.com eller 22 13 19 50
	Slagelse Netværksgruppe	Kom til Lunedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Slagelse Idagårdsvej 1, 4200 Slagelse	Onsdag 15. november, kl. 15.00 -18.00	hbs@lunge.dk eller 38 74 55 44
	Roskilde Lokalfdeling	Julemiddag: Vi spiser og hygger os - også med underholdning.	Himmelev Sognegård, Fynsvej 69, Himmelev 4000 Roskilde	Onsdag 22. november kl. 14.00 -16.00	Næstformand Birgit Schelde Holde på 23 86 38 05 eller birgit@schelde-holde.dk

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

Region Nordjylland	Hjørring Netværksgruppe	Julefrokost i Forsamlingsbygningen. Menu: Hvide sild, stegt fiskefilet, grønkål m/sul, kaffe og småkage. Pris: 100 kr.	Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring	30. november, kl. 13.30 - 16.00	Tilmelding: Senest 23. november 2017, til tovholder Poul Krosgaard på 21 47 69 96, gerne på SMS. Alle tilmeldinger er bindende
	Hjørring Netværksgruppe	Julehygge med gløgg og æbleskiver. Vi spiller banko, så tag en pakke med til 20 kr. Pris: 40 kr.	Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring	14. december, kl. 12.00 - 14.00	Tilmelding: Senest 11. december 2017, til tovholder Poul Krosgaard på 21 47 69 96, gerne på SMS. Alle tilmeldinger er bindende
	Hjørring Netværksgruppe	Kom til Lunedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	A-Z Hjørring, A.F. Heidemannsvej 20, 9800 Hjørring	Onsdag 15. november, kl. 15.00 - 18.00	poulanton@hotmail.com eller 21 47 69 96
	Aalborg Netværksgruppe	Kom til Lunedag i Bilka og få målt din lungefunktion.	Bilka Skalborg Hobrovej 450, 9200 Aalborg Sv	Onsdag 15. november, kl. 15.00 - 18.00	knuddrews@gmail.com eller 98 29 44 11
	Aalborg Netværksgruppe	Julefrokost med pakkespil. Husk at medbringe 2 pakker af ca. 20 kr. og ønske hinanden god jul.	Krypten i Hasseris Kirke, Thorsens Alle 2, 9000 Aalborg	28. november, kl. 13.00 - 15.00	Tilmelding senest 24. november til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: knuddrews@gmail.com
	Aalborg Netværksgruppe	Almindeligt møde i netværksgruppen.	Krypten i Hasseris Kirke, Thorsens Alle 2, 9000 Aalborg	Tirsdag 30. januar 2018, kl. 13.00 - 15.00	Tilmelding senest 26. januar til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: knuddrews@gmail.com
	Aalborg Netværksgruppe	Almindelig møde i netværksgruppen.	Krypten i Hasseris Kirke, Thorsens Alle 2, 9000 Aalborg	Tirsdag 27. februar 2018, kl. 13.00 - 15.00	Tilmelding senest 23. februar 2018, til Knud Drews på 98 29 44 11 eller på mail: knuddrews@gmail.com

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

Handicapvenlig adgang

Alle arrangementer er tilstræbt handicapvenlige – dvs. der er handicap-parkering, elevator osv. Hvis du har særlige behov eller ønsker, er du altid velkommen til at ringe eller skrive til den angivne kontaktperson forud for arrangementet.

Mere info om arrangementer

Hvis du ønsker mere information om de enkelte arrangementer, kan du læse en mere detaljeret beskrivelse på www.lunge.dk/arrangementer. Du kan også kontakte arrangementets kontaktperson eller Lungeforeningens frivilligheds-konsulent Ida Corina Jahn på e-mail: icj@lunge.dk eller tlf. 35 25 71 74.



Mød andre i vores lokalafdelinger og netværk

Kom og træen 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.

Lokalafdelinger

Egedal	
Ole Larsen	Tlf. 47 10 73 40
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	
Knud H. Kluge	Tlf. 24 80 77 25
Holbæk	
Svend Aage Heitmann	Tlf. 22 79 26 14
Horsens	
Klaus Skjærlund	Tlf. 22 66 72 55
Høje-Taastrup	
Emmy L. Førster-Christensen	Tlf. 26 11 17 22
Køge	
Claus Steffensen	Tlf. 20 31 34 01
Lyngby-Taarbæk, Gentofte og Gladsaxe	
Anette Garsdal	Tlf. 20 63 86 49
Odsherred	
Finn Wulff	Tlf. 23 35 55 34
Roskilde	
Ole Wayland Hansen	Tlf. 20 95 95 26
Rødovre	
Kirsten Larsen	Tlf. 22 81 47 16
Sønderjylland	
Klaus Bodo Paul Jensen	Tlf. 20 31 90 53
Thy-Mors	
Inger Dengsø	Tlf. 97 99 12 21
Vallensbæk-Ishøj	
Thomas Joakim Binder	Tlf. 51 31 14 91
Viborg-Skive	
Mona Vistisen	Tlf. 61 35 10 06
Vordingborg	
Dorrit Helgesen	Tlf. 25 48 60 46
Aarhus	
Margrethe Bogner	Tlf. 20 20 20 71

Lokale netværksgrupper

Amager	
Henrik Nielsen	Tlf. 40 24 10 86
Ballerup	
Steen D. Christiansen	Tlf. 23 65 87 29
Billund	
Bodil Poulsen	Tlf. 50 45 42 54
Bornholm	
Birgit Kristensen	Tlf. 42 22 85 10
Bramming	
Hanne Hansen	Tlf. 61 72 33 16
Brønderslev	
Ove Rønno	Tlf. 98 80 10 67
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
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 Jeppesen	Tlf. 23 90 48 40
Gentofte	
Anette Garsdal	Tlf. 20 63 86 49
Glostrup	
Kirsten Carlsen	Tlf. 28 83 03 12
Haderslev	
Solveig Gajda	Tlf. 26 79 45 62
Xenia Rose Thorsø Friborg	Tlf. 23 20 20 06
Halsnæs	
Irene Friborg	Tlf. 28 52 84 26
Halsnæs/Frederikssund/ Nordsjællands Hospital Lungecafé	
Anja Berrill	Tlf. 47 17 09 06
Hillerød	
Marianne Henriksen	Tlf. 26 41 91 23
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	
Svend Aage Heitmann	Tlf. 22 79 26 14
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
Kalundborg	
Randi Carlsen	Tlf. 25 67 24 77
Kerteminde	
Mogens Rasmussen	Tlf. 63 97 00 55
Kolding	
Lisa Gerda Henriksen	Tlf. 27 41 02 93
Lemvig	
Ena Dagny Dalby	Tlf. 21 48 48 11
Næstved	
Anne-Marie	Tlf. 20 64 81 61
Nørrebro	
Pia Lindqvist	Tlf. 21 74 93 20
Odense	
Lisbet Thomsen	Tlf. 20 92 24 94
Odsherred	
Finn Wulff	Tlf. 23 35 55 34
Padborg	
Klaus Bodo Paul Jensen	Tlf. 20 31 90 53

Præstø	
Anne Højholt	Tlf. 40 84 22 64
Randers	
Kirsten Inger Stougaard	Tlf. 22 34 01 39
Regstrup	
Jan Olsen	Tlf. 61 34 21 33
Ringsted	
Rona Jensen	Tlf. 20 63 19 81
Rødskro	
Ole Junior Olesen	Tlf. 23 27 68 01
Rødovre	
Britta Kragenskjold	Tlf. 26 81 49 16
Sakskøbing	
Sussi Kyhlwein	Tlf. 30 82 21 07
Skanderborg	
Ulla Nymann Jørgensen	Tlf. 24 59 75 89
Skive	
Anne-Marie Thomsen	Tlf. 28 55 37 49
Skærbæk	
Laura L. Stubkjær	Tlf. 74 75 10 35
Slagelse	
Ole Vendelbo Pedersen	Tlf. 26 21 98 33
Slagelse Lungecafé	
Leif Staal Andersen	Tlf. 40 17 57 15
Stege	
Dorrit Helgesen	Tlf. 25 48 60 46
Erik Madsen	Tlf. 51 74 50 09
Stevns	
Susanne Uhde Pedersen	Tlf. 22 17 06 58
Stubbekøbing	
Jytte Anita Nielsen	Tlf. 54 85 82 71
Sønderborg	
Kirsten Gregersen	Tlf. 22 67 15 56
Sønderborg Syd	
Bo Boisen Pedersen	Tlf. 20 31 90 53
Toftlund	
Klaus Bodo Paul Jensen	Tlf. 20 31 90 53
Tølløse	
Rudy Johansen	Tlf. 30 29 85 14
Tønder	
Klaus Bodo Paul Jensen	Tlf. 20 31 90 53
Vanløse	
Leila Lehman	Tlf. 28 50 34 53
Yvonne Petersen	Tlf. 38 74 18 49
Vejle	
Sonja Armlund	Tlf. 24 48 45 30
Viborg	
Fænja Hansen	Tlf. 51 34 47 54
Anette Kellmer	Tlf. 86 67 67 60
Vojens	
Arne Paulsen	Tlf. 22 48 68 58
Vordingborg	
Erik Pedersen	Tlf. 20 49 42 51
Østerbro	
Winnie Bethnas	Tlf. 26 14 43 17
Aabenraa	
Niels Orla Pedersen	Tlf. 23 88 76 00
Aabenraa-Rødskro	
Pia Rasmussen	Tlf. 26 37 10 82



Aalborg Knud Drews	Tlf. 98 29 44 11
Aarhus Hasle Hannah Winsløv	Tlf. 28 74 75 45
Aarhus Midt Ina Hvid Christiansen	Tlf. 26 16 73 02
Aarhus Risskov Hannah Winsløv	Tlf. 28 74 75 45
Aarhus Tilst Kirstine Pedersen	Tlf. 26 51 60 27
Aarhus Tranbjerg Jette Mortensen Freddy Werner	Tlf. 27 37 34 68 Tlf. 29 63 78 73
Aarhus Viby Inger Meier	Tlf. 23 70 65 25

Landsdækkende netværk

Lungebarn Ditte Hyldal Præstekjær Heidi Skjelmose Berit Sys Christensen	Tlf. 60 22 66 94 Tlf. 38 79 90 22 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 Bo Boisen Pedersen	Tlf. 20 31 90 53
Nye lunger, Øst Poul Duckert	Tlf. 42 22 90 19
PCD-netværket Glen Winzor Sara Brown	Tlf. 22 55 03 98 Tlf. 61 68 10 63
Sarkoidosenetværket Merete R. Mortensen	Tlf. 45 89 41 25
Ungenetværket Marianne Obed Madsen	Tlf. 60 62 61 07

Lungekor

Faaborg-Midtfyn Lone Poulsen Jeppesen	Tlf. 23 90 48 40
Greve Carsten Brøsch	Tlf. 43 90 42 56
Gribskov Bente Bergerud	Tlf. 22 59 58 75
Guldborgsund Lise Landgren	Tlf. 40 74 86 91
Herlev Knud H. Kluge	Tlf. 24 80 77 25
Hillerød Charlotte Elving	Tlf. 48 29 39 70
Hjørring Poul Anton Krogsgaard	Tlf. 21 47 69 96
Holbæk Birthe Pugholm	Tlf. 72 36 42 32
Kalundborg Heide Ellingsen	Tlf. 61 99 94 76

Køge Bent Clausen	Tlf. 25 85 49 42
Lyngby-Taarbæk Anette Garsdal	Tlf. 20 63 86 49
Mariagerfjord Maj-Lis Hoffer Henriksen	Tlf. 61 13 10 07
Næstved Tina Christiansen	Tlf. 42 24 33 99
Odsherred Finn Wulff	Tlf. 23 35 55 34
Ringsted Mona Merete Jørgensen	Tlf. 26 22 36 47
Roskilde Birgit Schelde Holde	Tlf. 23 86 38 05
Rødovre Annette Kloster	Tlf. 25 14 39 30
Silkeborg Arne Bruus Sørensen	Tlf. 23 80 15 67
Slagelse Pernille Gøtttske	Tlf. 24 84 29 93
Solrød Louise Leilund	Tlf. 56 18 24 21
Struer Lizzi Andersen	Tlf. 41 44 01 47
Sønderborg Pia Lorenzen	Tlf. 88 72 71 69
Thy-Mors Inger Dengsø	Tlf. 97 99 12 21
Vejle Donna Andersen	Tlf. 27 41 76 65
Vordingborg Ulla Hemmingsen	Tlf. 29 46 68 72
Aarhus Magrethe Bogner	Tlf. 20 20 20 71

Se alle
Lungeforeningens
aktiviteter på
www.lunge.dk



Patientforeningen Alfa-1 Danmark

Du kan kontakte Alfa-1 Danmark på info@alfa-1.dk og på tlf. 29 90 95 03. Derudover kan du kontakte bestyrelsens medlemmer hver især på deres e-mails, som du finder på www.alfa-1.dk

Hjemmeside:
www.alfa-1.dk

Kontaktpersoner for
forældre med Alfa-1 børn
under 18 år:

Anne Madsen:
tlf. 20 14 93 37

Kirsten Sørensen:
tlf. 41 56 11 04

Pia Kristoffersen:
tlf. 61 33 99 18





Annonce

Livet er arveligt

Din arv kan hjælpe andre
med at trække vejret

**Bedre vejtrækning er den bedste gave,
du kan give den næste generation**

Du giver bedre liv til mange.
Du hjælper både børn og voksne.
Du støtter forskning, der redder liv.

Ring til Lungeforeningen på 38 74 55 44
og få information om at skrive
testamente eller om hvordan du giver
en mindegave.

Læs mere på lunge.dk/arv



Lungeforeningen
Sundere lunger livet igennem

AL HENVENDELSE TIL: LUNGEFORENINGEN, STRANDBOULEVARDEN 49, B-8, 2100 KØBENHAVN Ø, TLF. 38 74 55 44, INFO@LUNGE.DK, WWW.LUNGE.DK