

Tak for din opbakning til Lungedagen

Vi sætter stor pris på, at du er med til at bakke op om Lungedagen og hjælpe med at sætte fokus på danskernes lungesundhed.

Her finder du en række eksempler på some-posts, som du er velkommen til at bruge på sociale medier. Tag gerne @lungeforeningen

Eksempel 1: Jeannette Venneberg

“Hold da op, hvor du pruster!”

Jeannette troede bare, at hun var i dårlig form – men da en kollega kommenterede på hendes vejrtrækning, vidste hun godt, at noget ikke var, som det skulle være.

Efter en tur til lægen og en henvisning til Bispebjerg Hospital fik hun diagnosen: KOL – en kronisk lungesygdom, som ca. 400.000 danskere har.

Over halvdelen ved ikke, at de er syge, og langt de fleste er i midt 60'erne, før de får stillet diagnosen. Men jo før, du opdager, du har KOL, jo bedre kan sygdommen bremses.

“Det var faktisk en lettelse at få diagnosen. Jeg fik medicin, der hjalp, og jeg har kun fået det bedre siden.”

Kender du de 3 tegn på KOL?

- Hoste
- Åndenød
- Pibende eller hvæsende vejrtrækning

 Kom forbi [indsæt sted], hvor du kan få testet dine lunger på Lungedagen 19. november.

Se mere på www.lunge.dk/tretegn

Eksempel 2: Brian Christensen

Da Brian Christensen var 47 år, kunne han pludseligt ikke få vejret, og hans læge ringede straks efter en ambulance. Før det havde Brian i årevis haft problemer med vejrtrækningen:

“Jeg blev hurtigt forpustet – bare af trapper eller tunge løft på jobbet. Jeg tænkte, at det nok gik over af sig selv, og slog det hen.”

Kort tid efter fik Brian diagnosen KOL – kronisk obstruktiv lungesygdom.

Omkring 400.000 danskere har KOL, over halvdelen ved det ikke. Mange forveksler hoste, åndenød og pibende vejrtrækning med dårlig form eller alder.

I dag er Brian røgfri og lever et aktivt liv med træning og gåture – han står endda i spidsen for to af Lungeforeningens gå-hold i Nyborg.

Kender du de 3 tegn på KOL?

- Hoste

- Åndenød
- Pibende eller hvæsende vejrtrækning

 Kom forbi [indsæt sted], hvor du kan få testet dine lunger på Lungedagen 19. november.

Se mere på www.lunge.dk/tretegn

Eksempel 3: Lars Frydenlund

Da Lars Frydendal som 50-årig begyndte at puste og stønne på sine løbeture, slog han det hen og løb videre. Han tænkte, at konditionen bare var blevet dårligere med alderen. Men åndenøden ville ikke forsvinde. I dag ved han hvorfor.

“Jeg pustede og stønnede som et damplokomotiv, når jeg skulle op ad en bakke.”

Først da Lars tilfældigt fik målt sin lungefunktion på Lungedagen tilbage i 2019, begyndte brikkerne at falde på plads. Testen viste, at noget var galt, og sygeplejersken rådede Lars til at kontakte sin læge. Det blev begyndelsen på en udredning, der siden har ført til diagnosen KOL.

I dag lever Lars med diagnosen KOL, og er stadig aktiv og arbejder. Han håber, at flere vil tage symptomerne alvorligt

Kender du de 3 tegn på KOL?

- Hoste
- Åndenød
- Pibende eller hvæsende vejrtrækning

 Kom forbi [indsæt sted], hvor du kan få testet dine lunger på Lungedagen 19. november.

Se mere på www.lunge.dk/tretegn