

Hjerte- Lungemedicinsk Klinik  
Afnit 233



H:S

Hvidovre Hospital

Hovedstadens Sygehusfællesskab

## Lungerehabilitering

Fysisk træning af patienter  
med **Kronisk Obstruktiv  
Lungesygdom**



Layout:

Zofia Kruszona

Foto:

Susanne Østergaard

AV-tegnestuen,

UUA afs. 046, HH

Tryk:

Kopi afdelingen, HH

3. Udgave 09/2006

CF nr. 024933

Hvidovre Hospital

Kettegård Allé 30

2650 Hvidovre

[www.hvidovrehospital.dk](http://www.hvidovrehospital.dk)

## Hvad er lungerehabilitering ?

I denne pjece vil vi gerne fortælle om et godt tilbud, nemlig lungerehabilitering. Rehabilitering er et 7 ugers kursus, som vi tilbyder patienter med kronisk lungesygdom.

En vigtig del af rehabiliteringskurset er fysisk træning, men rehabilitering omfatter også undervisning i brugen af medicin, råd om sygdommen, vejtrækningsteknikker, samt samværet med andre lungesyge patienter.

Det er vores erfaring at lungerehabilitering kan lette åndenød, give flere kræfter og give bedre livskvalitet.

I det følgende vil vi fortælle mere om rehabiliteringskurset.

### Træningen

Fysisk træning er utrolig vigtig i behandlingen af kroniske lungesygdomme, og derfor har træning en fremtrædende plads i vores kursus. Træningen består primært af gang og cykling på en motionscykel og vil kræve en daglig indsats fra din side. Træning er individuelt tilrettelagt – det vil sige, at vi for alle deltagere finder frem til det helt rigtige træningsniveau – du behøver derfor ikke at være nervøs for, at det bliver for hårdt således at du ikke kan følge med. Der er **træning 2 gange om ugen på hospitalet**, hvor træningen består af let opvarmning,

gangtræning og cykeltræning. Træningen foregår på hold med ca. 10 personer.

Derud over skal du selv gangtræne dagligt, det vil sige, gå en tur i et for dig „raskt tempo“ udenfor. Vi vil lære dig op i at bruge en træningsdagbog og et stopur, så du kan følge med i dine fremskridt. Træningsforløbet strækker sig over 7 uger.

Hvis du ikke kan komme ind til hospitalet ved egen hjælp, kan vi tilbyde dig kørsel med hospitalets fælleskørsel.

### Undervisning

I forbindelse med den ene ugentlige træning, er der tilrettelagt 1 times undervisning, i alt 7 gange. Undervisningen varetages af sygeplejersker, læger, fysioterapeuter, ergoterapeut og psykolog. Emnerne er:

- Lungernes opbygning og funktion, samt virkninger og bivirkninger af medicin.
- Korrekt anvendelse af inhalationsmedicin og gode råd til at lette dagligdagen.
- Vejtrækningsøvelser og hosteteknikker, hvilestillinger og afspænding.
- Hjælpemidler til den lungesyge.
- At lære at leve med kronisk sygdom.
- Dagligdagen med KOL.

Der bliver også god tid til at besvare dine spørgsmål.

Vi synes selv, at vi har et rigtig godt tilbud, som blandt andet har været omtalt i Helse, dagspressen og i Lægens bord, og vi håber derfor, at du har lyst til at deltage på vores kursus!

Ønsker du at vide mere er du velkommen til at kontakte vores Rehabiliteringsklinik afsnit 233: Hverdage: ml. kl. 07.30 - 09.30 på telefon 36 32 60 81.

### Til dig der allerede er skrevet op på venteliste

Ventetiden kan variere lidt, men de fleste kan komme på et hold i løbet af ca. 3 måneder. Kort inden du skal starte, skal du ind til en samtale med en sygeplejerske. I den forbindelse skal du lave 3 små gangtests, som skal give os et fingerpeg om hvilken træningsintensitet, du skal gangtræne med. Du skal også have taget blodprøver. Medbring gerne en medicinliste. Du vil under dette møde få information om en de praktiske detaljer omkring kurset.

Personalet på  
Lungemedicinsk Klinik