

Program

Træning til patienter med lungesygdom

Modul 1: 19. – 21. januar 2026

Modul 2: 02. marts 2026

**Hvidovre Hospital, Lokale - følger (i Undervisningsbygningen),
Kettegårds Alle 30, 2650 Hvidovre**

Læringsmål

- Evidens og gældende retningslinjer for lungerehabilitering med fokus på fysisk træning. Herunder gennemgang af kronisk obstruktiv lungesygdom og interstitielle lungesygdomme i forhold til sygdomsudvikling, symptomer, diagnose og behandling.
- Hvad en fysioterapeut bør vide om lungesygdom for at træne personer med lungesygdom, herunder risici og sikkerhedsforanstaltninger, medicins indvirkning samt særlige forhold.
- Opdateret viden om træningsfysiologi med særligt fokus på vedligeholdelse og forøgelse af den aerobe kapacitet, muskelstyrke og almen funktion hos personer med lungesygdom.
- Diskussion af udfordringen med at finde den tilstrækkelige træningsintensitet, målrette træning til forskellige karakteristika og følgesygdomme, relevante træningsmetoder samt forskellige muligheder for at styre træningen hensigtsmæssigt.
- Test af styrke og aerob kapacitet trænes i praksis og under supervision.
- Indsigt i, hvordan det er at leve med angst, herunder redskaber til håndtering af angst under træning.

Underviserne

Anders Løkke, overlæge, professor, dr.med, Lungemedicinsk afdeling, Vejle sygehus

Ejvind Frausing Hansen, overlæge, Lungemedicinsk afdeling, Hvidovre Hospital

Kristoffer Marså, Overlæge, Steno Diabetes Center, Region Hovedstaden

Anja Berrill, Specialist sygeplejerske i lungemedicin, Frederikssund Hospital

Henrik Hansen, fysioterapeut, ph.d., seniorforsker, Lungemedicinsk afdeling, Hvidovre Hospital

Linette Marie Kofod, specialeansvarlig fysioterapeut, ph.d.-studerende, Hvidovre Hospital

Line Rokkedal, udviklingsfysioterapeut, cand.scient.fys, Hvidovre Hospital

Camilla Schrøder, cand.psych., aut. specialist i sundhedspsykologi, Psykologisk Praksis

Katja Arnoldi, fysioterapeut, exam.scient i idræt, master i sundhedspædagogik og sundhedsfremme

Saher Shaker, overlæge, ph.d., Lungemedicinsk afdeling, Herlev-Gentofte Hospital

Planlægning og kursusledelse

Dansk Selskab for Hjerte- og Lungefysioterapi

Henrik Hansen, fysioterapeut, ph.d., seniorforsker.

Linette Marie Kofod, specialeansvarlig fysioterapeut, ph.d.-studerende

Program modul 1

Dag 1 - Mandag den 19. januar 2026

9.30 – 10.00	Ankomst, registrering Kaffe, the og brød
10.00 – 10.20	Velkomst præsentation v. Linette Kofod / Henrik Hansen
10.20 – 11.05	Rationale for behandling af patienter med KOL – diagnostik, prognose, behandling Diagnostik af KOL, symptomer og sygdomsudvikling. v. Anders Løkke
11.05 – 11.15	Pause, vand og frugt
11.15 – 11.50	Rationale for behandling af patienter med KOL – retningslinjer og organisering af Lunge-rehabilitering i DK Gennemgang af den foreliggende evidens fra de gældende danske retningslinjer for lungerehabilitering, med fokus på fysisk træning. Organisering af lungerehabilitering i Danmark på tvær af sektorer. v. Anders Løkke
11.50 – 12.00	Vand og frugt
12.00 – 12.45	Rationale for behandling af patienter med KOL Farmakologi, kirurgi og sværhedsgrad af KOL. Komorbiditet. Ilt-tilskud. v. Anders Løkke
12.45 – 13.35	Frokost (Lokale følger)
13.35 – 14.10	Walk and talk med opsamling
14.10 – 14.45	Inhalationsmedicin Inhalationsmedicinens brug og virkning V. Anja Berrill
14.45 – 15.00	Pause, kaffe, vand, frugt, kage
15.00 – 16.15	Palliation og lungesygdom v. Kristoffer Marså
16.15 – 16.30	Plenumrunde, spørgsmål, debat og afrunding på dagen v. Linette Kofod / Henrik Hansen

Dag 2 - Tirsdag den 20. januar 2026

	Ankomst Kaffe, the og brød
08.30 – 08.45	Refleksioner fra dag 1 v. deltagere/Linette Kofod/ Henrik Hansen
08.45 – 09.45	Internationale og nationale træningsanbefalinger Anbefalinger og træningsindhold v. Henrik Hansen
09.45– 09.55	Kort pause
09.55 – 11.30	Træning af patienter med lungesygdom – teori og træningslære - Træningsadaptationer, -principper, og -planlægning - Progressiv samt vedligeholdende træning af kredsløbskapacitet og muskelstyrke af forskellig sværhedsgrad - Funktionelle øvelser med fokus på kredsløbs- og muskelkrævende dagligdags aktiviteter - Eksempler på differentieret kredsløb- og styrketræning samt monitorering af intensitet. Forholdsregler i forbindelse med træning. - Case arbejde (plenum arbejde) v. Henrik Hansen
11.30 – 11.45	Pause, vand, frugt
11.45 – 12.15	Respirationen ved lungesygdom Mekanismer, symptomer og håndtering af sekret og dyspnø v. Linette Kofod
12.15 – 13.15	Frokost (Lokale følger)
13.15 – 14.15	Forsat - Respirationen ved lungesygdom Mekanismer, symptomer og håndtering af sekret og dyspnø v. Linette Kofod
14.15 – 14.30	Kaffe, kage, frugt, omklædning
14.30 – 15.00	Anvendelse af måleredskaber til patienter med lungesygdom (1) Test og effektmåling af kondition eller udholdenhed Spørgeskema - effektmåling af symptomer, livskvalitet. v. Henrik Hansen
15.00 – 15.10	Gå til træningssal
15.10 – 16.40	Workshops med praktisk afprøvning af test 3 workshops: Spirometri, 6MWT og egne træningsøvelser (se dokument: forberedende opgave til kursister) v. Linette Kofod, Line Rokkedal, Henrik Hansen

Dag 3 - Onsdag den 21. januar 2026

Ankomst

Kaffe, the og brød

08.30 – 10.00

Træning af patienter med lungesygdom – teori og træningslære, fortsat

Oversættelse af træningsprincipper fra dag 2.

- Træningsprincipper og metode fra teori til praksis– fortsat
- Case arbejde
v. Henrik Hansen

10.00 – 10.15

Pause

10.15 – 11.45

Angst og dyspnø

- Psyko-somatiske-fysiologiske mekanismer ved angst
- Sammenhæng mellem angst og dyspnø
- Håndtering af angst og dyspnø – adskillelse af de to ting kan have betydning for sygdomshåndtering og livskvalitet
v. Camilla Schrøder

11.45 – 12.35

Frokost (Lokale følger), omklædning

12.35 – 13.00

Opsamling og gruppearbejde m. quiz

v. Linette Kofod/ Henrik Hansen

13.00 – 13.30

Anvendelse af måleredskaber til patienter med lungesygdom

Test og effektmåling af muskelstyrke og funktion
v. Henrik Hansen

13.30 – 13.40

Gå til træningssal

13.40 – 14.40

Workshops med praktisk afprøvning

3 workshops: RM-test, screenings-test, og vejtrækning
V. Linette Kofod, Line Rokkedal, Henrik Hansen

14.40 – 15.00

Gå tilbage i plenum

15.00 – 16.30

Endelig definition af egen hjemme opgave

I tre grupper med hver sin tutor arbejder deltagerne med en endelig definition af egen hjemmeopgave m.h.t. problemstilling og patientgruppe.
Opgaven skal fremlægges på kursets modul 2.
v. Henrik Hansen, Linette Kofod og Line Rokkedal

16.30 – 16.45

Tilbage i plenum – opsamling og på gensyn

Modul 2 - Mandag den 02. marts 2026 (Dag 4)

09.15 – 9.45	Ankomst Kaffe, te og brød
9.45 – 10.00	Velkommen og dagens fokus v. kursuslederne
10.00 – 11.30	Hvordan kan motivation for træning fastholdes? Centrale teorier og begreber i forhold til motivation og adfærdssændringer gennemgås i relation til fysisk aktivitet. Vi fokuserer på, hvordan fysioterapeuten kan facilitere til adfærdssændringer og på, hvilke pædagogiske og didaktiske greb man kan anvende i praksis for at understøtte borgerens proces. v. Katja Arnoldi
11.30 – 11.40	Pause, vand og frugt
11.40 – 12.50	Patofysiologiske forandringer v. KOL Hvordan påvirkes træning af dynamisk hyperinflation, hypoxi, medicin, rygning og systemisk inflammation v. Ejvind Frausing
12.50 – 13.20	Frokost (Lokale 7)
13.20 – 14.30	Opsamling på hjemmeopgaver Fremlæggelse af hjemmeopgaver vil foregå i de samme tre grupper som på modul 1. Der er 8 - 10 minutter til rådighed til hver deltager: Et oplæg på et par minutter samt efterfølgende diskussion. v. Henrik Hansen, Linette Kofod og Line Rokkedal
14.30 – 14.50	Kaffe, te, kage og frugt
14.50 – 16.20	Træning af patienter med Interstitielle lungesygdomme • Ætiologi, patogenese, farmakologisk behandling og behandlingsmål • Træningsanbefalinger, træningsadaptationer, -effekter, -principper • Forholdsregler i forbindelse med træning v. Saher Shaker
16.20 – 16.30	Evaluering og afslutning Tak for denne gang.
	<u>Ret til ændringer i program forbeholdes</u>