

Træning til patienter med KOL

Modul 1: 24. – 26. august 2020

Modul 2: 20. oktober 2020

Hvidovre Hospital, undervisningsbygningen,
Kettegårds Alle 30, 2650 Hvidovre

Ide og formål

Der er stærk dokumentation for, at fysisk aktivitet og træning har god effekt til patienter med kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL).

KOL er den hyppigste indlæggelsesårsag på de medicinske afdelinger i Danmark, og man mener at ca. 50.000 lider af KOL i svær grad. Tabet af lungefunktionen kompliceres med tab af muskelmasse og væggtab pga. et nedsat aktivitetsniveau og manglende appetit.

Målrettet træning bør derfor tilbydes som en del af et integreret efterbehandlingstilbud, der også omfatter lungefysioterapi, patientundervisning, rygeafvænning, støtte til kost optimering, psykosocial støtte, medikamentel behandling og opfølgning.

Formålet med kurset er at give fysioterapeuten den nyeste opdaterede viden og konkrete redskaber til at varetage evidensbaseret fysisk træning som en del af den integrerede behandling til patienter med KOL. Kurset giver også indsigt i angsthåndtering samt i kostanbefalinger til målgruppen.

Undervisere

Anders Løkke, overlæge, Lungemedicinsk afdeling, Vejle sygehus

Ejvind Frausing, overlæge og specialeansvarlig, Lungemedicinsk afdeling, Hvidovre Hospital

Kristoffer Marså, overlæge, Palliationsenhed, Herlev hospital

Anja Berrill, special sygeplejerske i lungemedicin, Frederikssund Hospital

Henrik Hansen, fysioterapeut, PhD., postdoc., Lungemedicinsk afdeling, Hvidovre Hospital

Linette Marie Kofod, specialeansvarlig fysioterapeut, PhD studerende, Hvidovre Hospital

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

Inger Bols, klinisk diætist, Diætistklinikken, Hørsholm

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

Julie Midtgaard, seniorforsker, ph.d., psykolog, Universitetshospitalernes Center for Sundhedsfaglig Forskning (UCSF), Rigshospitalet.

Planlægning

Dansk Selskab for Hjerte- og Lungefysioterapi

Henrik Hansen, fysioterapeut, PhD., postdoc.

Linette Marie Kofod, specialeansvarlig, PhD studerende



Program

Modul 1 – Mandag den 24. august 2020 – dag 1

09.30 – 10.00	Ankomst, registrering kaffe, the, brød
10.00 – 10.20	Velkomst og præsentation v. Henrik Hansen
10.20 – 11.05	Rationale for behandling af patienter med KOL – diagnostik, prognose, behandling Diagnostik af KOL, symptomer, sygdomsudvikling og prognose. 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 KOL rehabilitering i DK Gennemgang af den foreliggende evidens fra de gældende danske retningslinjer for KOL rehabilitering, med fokus på fysisk træning. Organisering af KOL rehabilitering i Danmark på tvær af sektorer. v. Anders Løkke
11.50 – 12.00	Pause, vand og frugt
12.00 – 12.45	Rationale for farmakologisk behandling af patienter med KOL Farmakologi og sværhedsgrad af KOL. Medicins virkning og påvirkning. Evt. særlige forhold omkring medicin ved træning. Komorbiditet. Hvad bør en fysioterapeut vide om medicin for at træne patienter med KOL. Ilt-tilskud. v. Anders Løkke
12.45 – 13.35	Frokost
13.35 – 14.10	Opsamling og gruppearbejde m. quiz v. Henrik Hansen og Linette Kofod
14.10 – 14.45	Inhalationsmedicin Inhalationsmedicinens brug og virkning v. Anja Berrill
14.45 – 15.00	Pause, kaffe, vand, frugt og kage
15.00 - 16.00	Palliation og lungesygdom v. Kristoffer Marså
16.00 - 16.20	Plenumrunde, spørgsmål og debat Med Henrik Hansen og Linette Kofod
16.20 – 16.30	Opsamling/afgrunding af dagen v. Henrik Hansen og Linette Kofod



Modul 1 – Tirsdag den 25. august 2020 – dag 2

08.30 – 08.45	Refleksioner fra dag 1 v. Henrik Hansen og kursister
08.45 - 09.45	Pato-fysiologiske forandringer ved KOL Hvordan påvirkes træning af dynamisk hyperinflation, hypoxi, medicin, rygning og systemisk inflammation? v. Ejvind Frausing
09.45 – 09.55	Kort pause
09.55 – 11.30 (Inkl. pause m. frugt)	Internationale og nationale træningsanbefalinger <ul style="list-style-type: none">Anbefalinger og rationaler for træningsindhold Træning af patienter med KOL – teori og træningslære <ul style="list-style-type: none">Træningsadaptationer, -principper, og -planlægningProgressiv samt vedligeholdende træning af kredsløbskapacitet og muskelstyrke hos patienter med KOL af forskellig sværhedsgradFunktionelle øvelser med fokus på kredsløbs- og muskelkrævende dagligdags aktiviteterEksempler på differentieret kredsløb- og styrketræning samt monitorering af intensitetForholdsregler i forbindelse med træning.Case arbejde v. Henrik Hansen
11.30 – 11.45	Pause
11.45 – 12.15	Respirationen ved KOL Mekanismer, symptomer og håndtering af sekret og dyspnø v. Linette Kofod
12.15 – 13.15	Frokost
13.15 – 14.15	Respirationen ved KOL, fortsat ...
14.15 – 14.30	Kaffe, te, kage og frugt
14.30 – 15.00	Anvendelse af måleredskaber til patienter med KOL (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 (kredsløb) 3 grupper med spirometri, 6MW test og udvalgte tests. v. Henrik Hansen, Linette Kofod og Line Rokkedal



Modul 1 – Onsdag den 26. august 2020 – dag 3

08.30 – 10.00	Træning af patienter med KOL – teori og træningslære, fortsat Oversættelse af træningsprincipper fra dag 2. <ul style="list-style-type: none">• Træningsprincipper og metode fra teori til praksis– fortsat• Case arbejde – udarbejdelse af træningsplan v. Henrik Hansen
10.00 – 10.15	Kaffe, te, brød og frugt
10.15 – 11.45	Angst og dyspnø <ul style="list-style-type: none">• 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
12.35 – 12.50	Walk & talk
12.50 – 13.00	Opsamling på walk & talk v. Henrik Hansen og Linette Kofod
13.00 – 13.30	Anvendelse af måleredskaber til patienter med KOL (2) Test og effektmåling af muskelstyrke v. Henrik Hansen
13.30 – 13.40	Gå til træningssal
13.40 – 14.40	Workshops med praktisk afprøvning af test (styrke) 3 grupper med RM-test og styrke måling i maskiner og med vægtmanchetter v. Henrik Hansen, Linette Kofod og Line Rokkedal
14.40 – 15.00	Gå tilbage til plenum Pause m. kaffe, te, kage og frugt
15.00 – 16.30	Endelig definition af egen hjemmeopgave 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 – Tirsdag den 20. oktober 2020 – dag 4

09.15 – 09.45	Ankomst, kaffe, te og brød
09.45 – 10.00	Velkommen og dagens fokus v. Henrik Hansen og Linette Kofod
10.00 – 11.30	Hvordan kan motivation for træning fastholdes? Gennemgang af centrale teorier og begreber relateret til understøttelse af varig motionsadfærd på samfunds- og individniveau, herunder særlig fokus på mobilisering af social kapital, self-efficacy og håb i relation til fysisk aktivitet. v. Julie Midtgaard
11.30 – 11.45	Pause, vand og frugt
11.45 – 12.30	Opsamling på hjemmeopgaver 1 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
12.30 – 13.20	Frokost
13.20 – 14.35	Opsamling på hjemmeopgaver 2 Fortsat fremlæggelse af hjemmeopgaverne. 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
14.35 – 14.50	Kaffe, te, kage, frugt
14.50 – 16.20	Kostens betydning for patienter med KOL Patienten med KOL skal have meget protein. Ernæringscreening – hvad er rådene til fornuftig mættende mad? v. Inger Bols
16.20 – 16.30	Pause
16.30 – 16.50	Fysioterapeutisk træning til egne patienter med KOL Tanker og perspektiver for egen praksis fremover i forhold til ”hvad, hvordan, til hvem etc.”, eks.: 1. Organisering på hold – hvad og hvordan? 2. Test og træning – hvad, hvorfor og hvordan? 3. Praktiske udfordringer / barrierer for det ideelle tilbud? v. Henrik Hansen og Linette Kofod
16.50 – 17.00	Evaluering og afslutning v. Henrik Hansen og Linette Kofod

Ret til ændringer forbeholdes.