

# Program

## Træning til patienter med lungesygdom

**Modul 1: 7. – 9. november 2022**

**Modul 2: 15. december 2022**

**Hvidovre Hospital, Lokale 6 (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 (KOL) og interstitielle lungesygdomme i forhold til sygdomsudvikling, symptomer, diagnose og behandling.
- Hvad en fysioterapeut bør vide om lungesygdom for at træne lungepatienter, 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 patienter 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, Lungemedicinsk afdeling, Vejle sygehus

**Ejvind Frausing Hansen**, overlæge, Lungemedicinsk afdeling, Hvidovre Hospital

**Kristoffer Marså**, overlæge, Arresødal Hospice

**Anja Berrill**, special sygeplejerske i lungemedicin, Frederikssund Hospital

**Henrik Hansen**, fysioterapeut, ph.d., postdoc., 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., postdoc.

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

## Program modul 1

### Dag 1 - Mandag den 7. november 2022

9.30 – 10.00	<b>Ankomst, registrering</b> Kaffe, the og brød
10.00 – 10.20	<b>Velkomst præsentation</b> v. Linette Kofod / Henrik Hansen
10.20 – 11.05	<b>Rationale for behandling af patienter med KOL – diagnostik, prognose, behandling</b> Diagnostik af KOL, symptomer og sygdomsudvikling. v. Anders Løkke
11.05 – 11.15	Pause, vand og frugt
11.15 – 11.50	<b>Rationale for behandling af patienter med KOL – retningslinjer og organisering af KOL-rehabilitering i DK</b> 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	Vand og frugt
12.00 – 12.45	<b>Rationale for behandling af patienter med KOL</b> Farmakologi, kirurgi og sværhedsgrad af KOL. Komorbiditet. Ilt-tilskud. v. Anders Løkke
12.45 – 13.35	<b>Frokost</b>
13.35 – 14.10	<b>Walk and talk</b> v. Linette Kofod/ Henrik Hansen
14.10 – 14.45	<b>Inhalationsmedicin</b> Inhalationsmedicinens brug og virkning V. Anja Berrill
14.45 – 15.00	<b>Pause, kaffe, vand, frugt, kage</b>
15.00 – 16.00	<b>Palliation og lungesygdom</b> v. Kristoffer Marså
16.00 – 16.30	<b>Plenumrunde, spørgsmål, debat og afrunding på dagen</b> v. Linette Kofod / Henrik Hansen

## Dag 2 - Tirsdag den 8. november 2022

	<b>Ankomst</b> Kaffe, the og brød
08.30 – 08.45	<b>Refleksioner fra dag 1</b> v. deltagere/Linette Kofod/ Henrik Hansen
08.45 – 09.45	<b>Patofysiologiske forandringer v. KOL</b> 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	<b>Internationale og nationale træningsanbefalinger</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anbefalinger og træningsindhold</li></ul> <b>Træning af patienter med KOL og fibrose – teori og træningslære</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Træningsadaptationer, -principper, og -planlægning</li><li>• Progressiv samt vedligeholdende træning af kredsløbskapacitet og muskelstyrke hos patienter med KOL af forskellig sværhedsgrad</li><li>• Funktionelle øvelser med fokus på kredsløbs- og muskelkrævende dagligdags aktiviteter</li><li>• Eksempler på differentieret kredsløb- og styrketræning samt monitorering af intensitet. Forholdsregler i forbindelse med træning. Case arbejde</li></ul> v. Henrik Hansen
11.30 – 11.45	Pause, vand, frugt
11.45 – 12.15	<b>Respirationen ved lungesygdom</b> Mekanismer, symptomer og håndtering af sekret og dyspnø v. Linette Kofod
12.15 – 13.15	<b>Frokost</b>
13.15 – 14.15	Forsat - <b>Respirationen ved lungesygdom</b> Mekanismer, symptomer og håndtering af sekret og dyspnø v. Linette Kofod
14.15 – 14.30	Kaffe, kage, frugt, omklædning
14.30 – 15.00	<b>Anvendelse af måleredskaber til patienter med lungesygdom (1)</b> 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	<b>Workshops med praktisk afprøvning af test</b> 3 workshops: Spirometri, test og egne træningsøvelser (se dokument: forberedende opgave til kursister) v. Linette Kofod, Line Rokkedal, Henrik Hansen

### Dag 3 - Onsdag den 9. november 2022

	<b>Ankomst</b> Kaffe, the og brød
08.30 – 10.00	<b>Træning af patienter med KOL – teori og træningslære, fortsat</b> Oversættelse af træningsprincipper fra dag 2. <ul style="list-style-type: none"><li>• Træningsprincipper og metode fra teori til praksis– fortsat</li></ul> Case arbejde – udarbejdelse af træningsplan v. Henrik Hansen
10.00 – 10.15	Pause
10.15 – 11.45	<b>Angst og dyspnø</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Psyko-somatiske-fysiologiske mekanismer ved angst</li><li>• Sammenhæng mellem angst og dyspnø</li><li>• Håndtering af angst og dyspnø – adskillelse af de to ting kan have betydning for sygdomshåndtering og livskvalitet</li></ul> v. Camilla Schrøder
11.45 – 12.35	<b>Frokost, omklædning</b>
12.35 – 13.00	<b>Opsamling og gruppearbejde m. quiz</b> v. Linette Kofod/Henrik Hansen
13.00 – 13.30	<b>Anvendelse af måleredskaber til patienter med lungesygdom</b> Test og effektmåling af muskelstyrke og funktion v. Henrik Hansen
13.30 – 13.40	Gå til træningssal
13.40 – 14.40	<b>Workshops med praktisk afprøvning</b> 3 workshops: RM-test og vejtrækning V. Linette Kofod, Line Rokkedal, Henrik Hansen
14.40 – 15.00	Gå tilbage i plenum
15.00 – 16.30	<b>Endelig definition af egen hjemme opgave</b> 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 - Torsdag den 15. december 2022 (Dag 4)

09.15 – 9.45	<b>Ankomst</b> Kaffe, te og brød
9.45 – 10.00	<b>Velkommen og dagens fokus</b> v. kursuslederne
10.00 – 11.30	<b>Hvordan kan motivation for træning fastholdes?</b> Centrale teorier og begreber i forhold til motivation og adfærdsændringer gennemgås i relation til fysisk aktivitet. Vi fokuserer på, hvordan fysioterapeuten kan facilitere til adfærdsændringer og på, hvilke pædagogiske og didaktiske greb man kan anvende i praksis for at understøtte borgerens proces. v. Katja Arnoldi
11.30 – 11.45	Pause, vand og frugt
11.45 – 12.30	<b>Opsamling på hjemmeopgaver 1</b> 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 – 13.55	<b>Opsamling på hjemmeopgaver 2</b> 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
13.55 – 14.10	Kaffe, te, kage og frugt
14.10 – 14.45	Perspektiver for egen praksis fremover og i forhold til hvad, hvordan og til hvem <ul style="list-style-type: none"><li>• Organisering, test og træning hånd i hånd, Praktiske udfordringer og barriere</li></ul> v. kursister, Linette Kofod og Henrik Hansen
14.50 – 16.20	<b>Træning af patienter med Interstitielle lungesygdomme</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ætiologi, patogenese, farmakologisk behandling og behandlingsmål</li><li>• Træningsanbefalinger, træningsadaptationer, -effekter, -principper</li><li>• Forholdsregler i forbindelse med træning</li></ul> v. Saher Shaker
16.20 – 16.30	Evaluering og afslutning  Tak for denne gang.  Ret til ændringer i program forbeholdes