

**EmBRAiZ**Implementation of evidence-based  
breathing retraining for patients  
with asthma in Region Zealand,  
Denmark

Til praktiserende læger og lungemedicinske ambulatorier i Region Sjælland!

### Breathing Retraining til patienter med symptomatisk astma, EmBRAiZ

Vi implementerer vejrtrækningstræning i Region Sjælland.

#### Kære læge

Har du astmapatienter med uacceptable symptomer trods optrapning af medicin, rygestop, allergensanering etc., så har vi et tilbud som kan hjælpe:

- Vejrtrækningsøvelser til *patienter med symptomatisk astma* anbefales af Dansk Lungemedicinsk Selskab og øger patientens mestring af sin sygdom og mindsker symptombyrde.
- Du kan henvise:
  - Praktiserende læger: skriv til [EmBRAiZ@regionsjaelland.dk](mailto:EmBRAiZ@regionsjaelland.dk)
  - Læger i sygehus ambulatorium: Best/ord til fysioterapi Næstved sgh. mærket 'EmBRAiZ'.
- Læge sender kontakt-oplysninger (telefonnummer + evt. e-adr.) på relevante patienter. Vi kontakter patienterne.

#### Baggrund

Op mod hver anden patient med astma opnår ikke at blive symptomfrie, trods optimal farmako-terapi. Via forskning i Danmark og England er der fundet evidens for at patienter med astma - uanset sværhedsgrad - kan opnå bedre livskvalitet ved vejrtrækningstræning (*breathing retraining*), som

- fokuserer på at optimere respirationsmønstret i hvile og under aktivitet.
- gives af specialtrænet fysioterapeut og inkluderer daglig hjemmetræning.
- er et *supplement* til astmabehandling, så inhalationssteroid er fortsat en grundsten i behandlingen.

#### Hvem kan deltage?

- Patienter med symptomatisk astma, som er medicinerede med inhaleret kortikosteroid.
- Voksne, bosiddende i Region Sjælland.

#### Hvor foregår det henne?

- Fysioterapi afsnit, på Næstved/Slagelse sygehuse eller Holbæk sygehus.

#### Hvor mange gange?

- I alt 5 møder med fysioterapeuten, 1 til 1:
  - 3 behandlingssessioner (3-4 ugers interval), hvoraf 2. og 3. session kan foregå som videomøde, hvis patienten ønsker det.
  - Før 1. session samt efter 12 måneder skal patienten til test hos fysioterapeuten.

#### Økonomi

- Behandlingen er gratis.
- Patienten sørger selv for sin transport. Regional befordringsgodtgørelse kan ikke anvendes.

#### Vil du vide mere?

Evidens af høj kvalitet for breathing retraining til patienter med [let-moderat](#) astma og [moderat-svær](#) astma. Spørgsmål kan sendes til [EmBRAiZ@regionsjaelland.dk](mailto:EmBRAiZ@regionsjaelland.dk) eller undertegnede.

#### Med venlig hilsen og med ønske om samarbejde

Karen Hjerrild Andreasson, fysioterapeut, PhD, PostDoc, Projektleder

[khad@regionsjaelland.dk](mailto:khad@regionsjaelland.dk)

Afd. for Fysioterapi og Ergoterapi & Forsknings- og implementeringsenheden PROgrez, NSR-sygehuse.

*Implementeringen er finansieret af (non-profit): Region Sjællands bevilling til PROgrez; NSR sygehuses forskningsråd; Danske Fysioterapeuters praksisudviklingsfond; Astma-Allergi Danmark.*