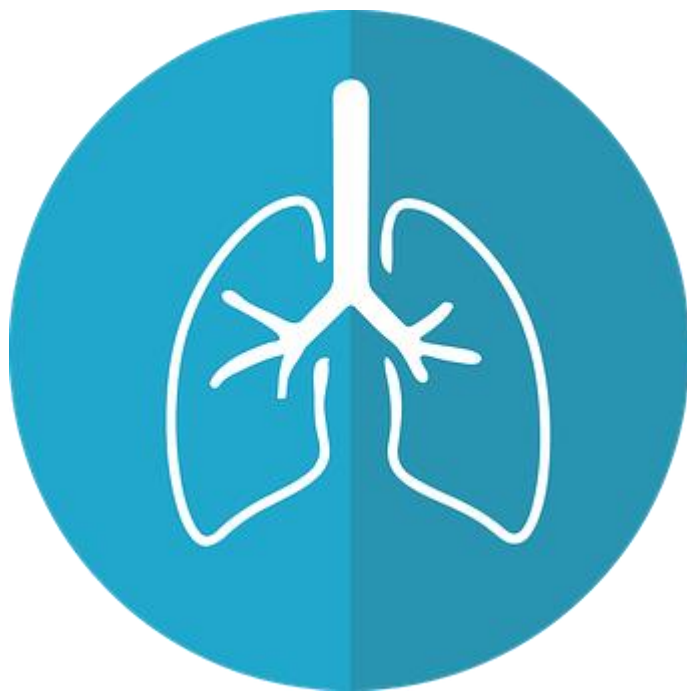


TILBUD TIL DIG MED KOL



**Kronisk Obstruktiv Lungesygdom
i Fredericia Kommune**

**Fredericia
Kommune**





Træning & Forebyggelse tilbyder:

Fysisk træning,
undervisning og
individuel rådgivning til
personer med KOL

Hvorfor KOL-rehabilitering?

Rehabilitering betyder, at vi sammen arbejder på, at du får bedre mulighed for at gøre det, du gerne vil i hverdagen.

Hvis du har KOL, er hele din krop påvirket. Typisk bevæger du dig mindre pga. åndenød og kan ikke klare det samme som tidligere – det kan gå ud over energien og glæden i din hverdag.

Træning & Forebyggelse tilbyder dig en indsats, som kan indeholde undervisning, rådgivning og fysisk træning. Forløbet er et samarbejde mellem dig og os som sundhedspersonale. Vi forventer, at du er åben overfor at ændre livsstil, først og fremmest i forhold til rygestop, regelmæssig motion samt kost.

Hvordan kan jeg deltage?

- Du skal have diagnosen KOL.
Diagnosen stilles ud fra en lungefunktionsundersøgelse, og du skal henvises via din egen læge eller sygehuset.
- Du skal være motiveret for at ændre på din livsstil, øge fysisk aktivitet og stoppe evt. rygning.
- Ganghjælpemidler eller iltflaske er ingen hindring.
Træningen er individuelt tilpasset, så alle kan være med.

Emner, vi berører undervejs

- Hvad er KOL?
- Vejtrækningsteknik, hosteteknik.
- Hvad gør jeg ved en eventuel forværring?
- Vejledning om motion og motionstilbud i lokalområdet.
- KOL og undervægt/overvægt.
- Gode råd og vejledning til en hverdag med KOL

Individuel rådgivning

- Din lungemedicin
- Kost
- Rygestop

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Forløbet strækker sig over 8-12 uger afhængigt af dit behov. Der er træning 2 gange om ugen á 1 time og undervisning eller vejledning oveni ca. 1 gang ugentligt á 1 time. Træningen foregår både ude og inde.

Hold eller individuelt?

Forløbet starter med en samtale. Hvis du ikke har behov for et hold-tilbud, kan vi sammen med dig sammensætte en individuel indsats af mindre omfang.

Hvad koster det?

Tilbuddet er gratis.

Hvor foregår tilbuddet?

Træning & Forebyggelse
Sundhedshuset - Bygning B, etage 3
Dronningensgade 97
7000 Fredericia.





Hvem er vi:

- Anette Honoré, sygeplejerske
- Lene Kramer Vig, ergoterapeut
- Agnete Haarder, fysioterapeut
- Christian Faber, fysioterapeut
- Majken Kongstad, klinisk diætist

KONTAKT

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på tlf. 7210 6058 eller på mail:

agnete.haarder@fredericia.dk

christian.faber@fredericia.dk

Træning & Forebyggelse

Sundhedshuset · Bygning B, etage 3
Dronningensgade 97 · 7000 Fredericia
Tlf.: 7210 6050 · traenogforebyg@fredericia.dk
www.fredericia.dk

Telefontid: Mandag - fredag,
kl. 08.00 - 09.30 & 12.30 - 13.30

Fredericia
Kommune

