

SUNDHEDSCENTRET

ODSHERRED
KOMMUNE



LEV BEDRE MED KOL



SUNDHEDSCENTER
ODSHERRED

ET TILBUD TIL BORGERE MED
KRONISK OBSTRUKTIV LUNGESYGDOM

ARRANGØR

Sundhedscenter Odsherred tilbyder et KOL-rehabiliteringsforløb til dig som har fået stillet diagnosen Kronisk Obstruktiv Lungesygdom i let eller moderat grad. Forløbet strækker sig over 7 uger, og består af både fysisk træning og undervisning. Målet med forløbet er at give dig viden, inspiration og redskaber i forhold til sygdommen, så du og din familie kan leve så godt som muligt med din sygdom i dagligdagen.

DU KAN DELTAGE

- Hvis du har let eller moderat KOL
- Hvis du er over 18 år
- Hvis du er bosat i Odsherred Kommune

DER ARBEJDES I FORLØBET MED

- Fysisk træning
- Mål og handleplaner
- Kost og KOL
- Sygdommen KOL
- Egenomsorg
- Muligheder og tilbud fremover
- Netværksdannelse

Træningen forbedrer din kondition, så du kan holde til mere - fx gå eller cykle længere. **Undervisningen** giver dig en større viden om og forståelse for din lungesygdom. **Kostvejledningen** hjælper dig til at se sammenhæng mellem kost og KOL. Endvidere får du mulighed for at møde andre i samme situation samt arbejde med, hvordan du bedst kan leve med din lungesygdom. Undervisningen varetages af fysioterapeuter, sygeplejersker, diætist, sundhedskoordinator og foreningskonsulent.

EKSEMPEL PÅ DAGSPROGRAM

Kl.	Program
11.00-12.00	Fysisk træning
12.00-12.45	Frokost
12.45-14.45	Oplæg fra underviserne efterfulgt af diskussion, øvelser og individuelt arbejde

Indhold i oplæg og træning vil variere fra gang til gang.

VI FORVENTER AF DIG

- at du vil deltage aktivt i hele forløbet sammen med de øvrige deltagere
- at du er motiveret og har lyst til at arbejde med dig selv
- at du ønsker at sætte realistiske mål for dig selv i samarbejde med de øvrige deltagere og underviserne
- at du er indstillet på, at der er tavshedspligt

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Hvornår?

Forløbet indeholder:

- 7 uger med undervisning - med fremmøde 1 gang om ugen og
- 8 uger med træning - med fremmøde 2 gange om ugen

Hvor?

Sundhedscenter Odsherred, Sygehusvej 5, 4500 Nykøbing Sjælland

Hvad koster det?

Deltagelse er gratis.

Hvad med forplejning?

Der er ingen forplejning. Det er en god idé at medbringe lidt at spise og drikke til efter træningen.

Hvad med befordring?

Det vurderes individuelt om man er berettiget til befordring.

Hvordan kommer jeg i gang - og hvor kan jeg høre mere?

Du kan kontakte Visitationsteamet på 59 66 56 22 på hverdage mellem kl. 9.30-10.30 eller på traeningsteamvis@odsherred.dk

SUNDHEDSCENTER ODSHERRED

Sygehusvej 5 | 4500 Nykøbing Sj.

Telefon: 59 66 56 00 | Fax: 59 66 56 24

www.sundhedscenterodsherred.dk | sundhedsafdelingen@odsherred.dk

December 2012 | Layout: Byrådssekretariat og Udvikling