

Hvor forgår forløbet?

Undervisningen foregår i
Hvidovre Sundhedscenter
Hvidovrevej 272
2650 Hvidovre

Træningen foregår i
Hvidovre Motionscenter
Sollentuna Alle 5, 1. sal
2650 Hvidovre

Hvis du vil vide mere

Se www.sundhedscenter.hvidovre.dk

Eller kontakt
Jeanett Guldager Olsen
KOL koordinator og fysioterapeut
Telefon 25 44 25 06



Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272
2650 Hvidovre
Tlf: 36 39 37 37
Sundhedscenter@hvidovre.dk

Åbningstider:
Mandag-onsdag kl. 8.00-15.00
Torsdag kl. 8.00-17.30
Fredag kl. 8.00-14.00

Sundhedscenteret 9-9-2019

KOL REHABILITERING

Få viden og redskaber til at leve et aktivt liv med KOL



KOL rehabilitering

Har du fået konstateret KOL, kan du komme med i vores KOL rehabiliteringsforløb, hvor du får styrket din krop, samt får viden om sygdommen.

Gennem forløbet bliver du i stand til at leve en aktiv hverdag i samspil med din sygdom. Forløbet skal være med til at forbedre din følelse af livskvalitet og gøre dig bedre i stand til at drage omsorg for dig selv. Det har afgørende betydning for at bremse udviklingen af din sygdom.

KOL rehabiliteringen i Hvidovre Kommune består af fysisk træning og teoretisk undervisning. Du bliver tilknyttet det samme hold i hele forløbet, og du vil få mulighed for at få et træningsfællesskab og nogen at dele erfaringer med.

Hvem kan deltage?

Du kan deltage i KOL rehabilitering efter henvisning fra din egen læge eller fra Region Hovedstadens hospitaler.

Du er velkommen til at tage en ægtefælle eller anden pårørende med til undervisningen.



Hvad indeholder tilbuddet?

Forløbene foregår ca. 4 gange årligt og strækker sig over otte uger. Dit forløb vil blive indledt med en individuel samtale og test hos KOL koordinator.



Undervisningen foregår sammen med dit hold og evt. pårørende. Du møder diætist, sygeplejerske og fysioterapeut, og du får viden om, hvordan du kan leve en aktiv hverdag med KOL. Du får viden om sygdommen og dens samspil med din krop og råd til, hvordan du kan bevare et selvstændigt og meningsfuldt liv. Undervisningen ligger i samme periode, hvor du går til træning.

Du bliver tilbudt træning på hold to gange om ugen i 8 uger under vejledning af fysioterapeut. Sammen med fysioterapeut fastlægger du dine personlige træningsmål.