

Hvis du vil vide mere

Se www.sundhedscenter.hvidovre.dk

Eller kontakt

Jeanett Guldager Olsen

KOL-kordinator og fysioterapeut

Telefon 25 44 25 06



Find os på Facebook

Hvidovre Sundhedscenter



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

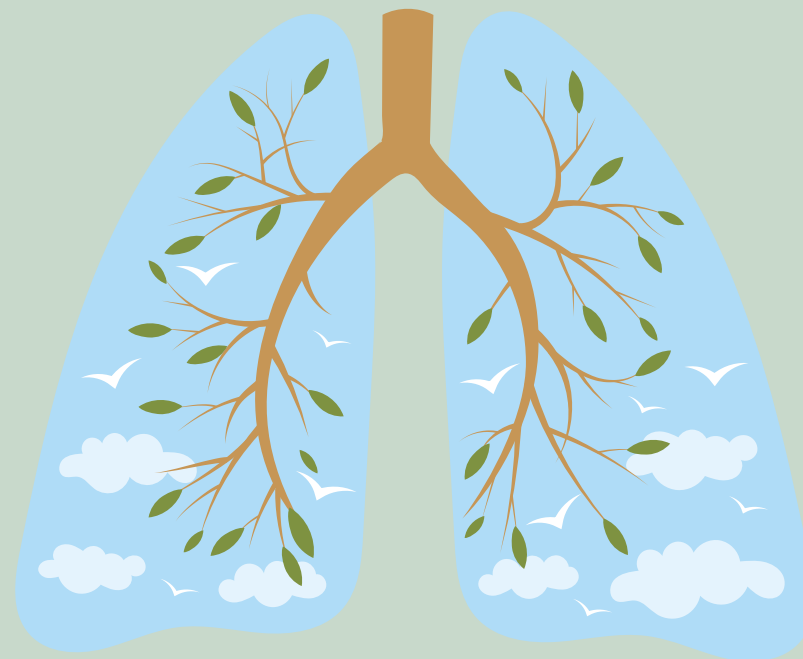
Sundhedscenteret 10/2021



Sundheds Center

LEV LIVET MED KOL

Få vejledning og inspiration til at håndtere livet med KOL



Tilbuddet er for dig, som har KOL

Har du KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom) i let eller moderat grad, og har du brug for viden og støtte til at ændre eller fastholde en god livsstil med en kronisk sygdom, så er et KOL-forløb måske relevant for dig.

Sådan kommer du i gang med et forløb

Tilbuddet er gratis. Hvis du har lyst til at deltage aktivt i træning og/eller undervisning, kan du henvises gennem din læge eller hospitalet.

Når vi har fået din henvisning, kontakter vi dig for en tid til en afklarende samtale. Her taler vi om din hverdag med KOL og dine mål for vænændringer i forhold til motion, rygning, alkohol og mad. Sammen lægger vi en plan for dit KOL-forløb. Du er velkommen til at invitere en pårørende med til samtalen.



KOL-forløbet

Du vil få viden og gode råd om livet med KOL, og hvad du selv kan gøre for at bremse sygdommens udvikling. Vi støtter og inspirerer dig til at opnå størst mulig livskvalitet i hverdagen bl.a. ved at flytte fokus fra sygdom til sundhed.

Under forløbet kan du mødes med andre deltagere efter træning eller undervisning i caféområdet i Hvidovre Sundhedscenter. Du kan også få hjælp til rygestop samt mulighed for diætetisk vejledning.

Undervisning

KOL-undervisningen foregår på små hold, og vi mødes 4-6 gange. Fokus er på hverdagen med KOL, herunder mad, motion og medicin. Der veksles mellem oplæg fra sygeplejerske, diætist og fysioterapeut, samt dialog og erfaringsudveksling med andre, der har KOL ligesom dig.

Træning

Målet for træningsforløbet er at gøre dig fortrolig med træning og hjælpe dig med at komme ind i en god træningsrytme samt at forbedre din kondition og muskelstyrke. Din muskelstyrke og udholdenhed bliver testet ved start og slut af dit træningsforløb. KOL-træningen foregår 2 gange om ugen i 8-12 uger på hold.

Træningen er målrettet din KOL-sygdom og varetages af to fysioterapeuter. Vi har fokus på styrke, kondition og åndedræt, og vi arbejder med temaer omkring søvn, balance-, bækkenbunds- og hjemmetræning. Du får vejledning i, hvordan du mindsker dine symptomer, bl.a. via håndtering af åndenød. Du vil prøve forskellige træningsformer, så du bliver klar til at fortsætte den aktive livsstil, når du slutter dit forløb.