

Hvis du vil vide mere

På Hvidovre Sundhedscenters hjemmeside kan du læse og se videoer om vores tilbud. Se på sundhedscenter.hvidovre.dk

På hjemmesiden kan du også læse mere om tilbud for lungesyge, fx lungekor og træningsnetværk.

Venlig hilsen

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

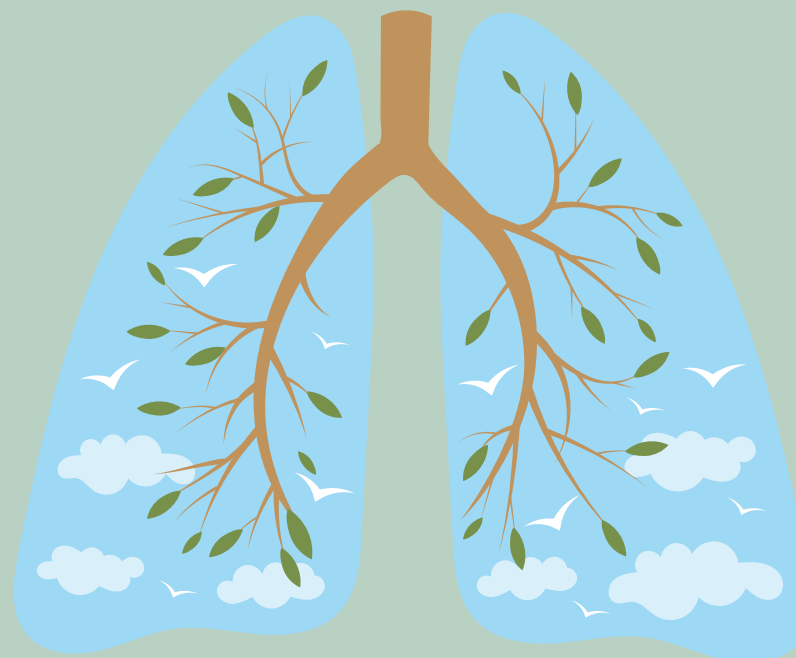
Sundhedscenteret 11/2024



Sundheds Center

LEV LIVET MED KOL

Få støtte 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 et tilbud for dig.

Sådan kommer du i gang med et forløb

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

Vi kontakter dig for tid til en afklarende samtale, når vi har fået din henvisning. Til samtalen taler vi om din hverdag med KOL og dine mål for vaneændringer i forhold til søvn, mad, rygning, alkohol og fysisk aktivitet. Sammen lægger vi en plan for dit KOL-forløb. Du er velkommen til at invitere en pårørende med til samtalen.

KOL-forløbet

Et KOL-forløb kan bestå af undervisning om KOL og/eller fysisk træning. Du kan også få hjælp til rygestop.

Du vil få viden og gode råd om livet med KOL, og om 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.

Undervisning

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



Fysisk træning

Træningen er målrettet borgere med KOL og varetages af to fysioterapeuter. Vi har fokus på styrke, kondition og åndedræt, og vi arbejder med temaer omkring 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 træningsforløb.

Målet for træningsforløbet er at gøre dig fortrolig med træning og hjælpe dig med at komme ind i en god træningsrytme samt forbedre din kondition og muskelstyrke.

Din muskelstyrke og udholdenhed bliver testet ved start og slut af dit træningsforløb. Den fysiske træning foregår 2 gange om ugen på hold med 12 deltagere.

