



# **KOL-skole**

**Kursusforløb for dig med en lungesygdom og dine pårørende.**

## KOL-skole

KOL-skole er et kursus til dig, som har KOL eller en anden lungesygdom og dine pårørende.

### Hvad går kurset ud på?

Formålet med kurset er, at du kender din sygdom og ved, hvad du selv kan gøre for at påvirke den. Du får også mulighed for at møde andre, der også har en lungesygdom.

Kurset er en blanding af undervisning og erfaringsudveksling mellem deltagerne.

### Emner til kurset:

- Fakta om KOL
- Behandlingsmuligheder
- Inhalationsteknikker og korrekt brug af medicin
- Hvordan undgås forværring af KOL?
- Betydning af rygeophør
- Hvad gør jeg ved åndenød og angst?
- Vejrtrækningsteknikker og hosteteknik
- Motionen og kostens betydning
- Energibesparende principper
- Introduktion til den lokale Lungeforening.

### Hvem er underviserne?

Underviserne er sygeplejersker, diætister, fysioterapeuter og ergoterapeuter fra Træning og Sundhed, samt en farmakonom fra Svane Apoteket

### Hvornår afholdes kurset?

Vi mødes 5 gange i alt med én mødegang om ugen i 2 timer.

Tirsdage fra d. 3.9. – 1.10 2024 kl. 13.00-15.00

Tirsdage fra d. 5.11. – 3.12 2024 kl. 13.00-15.00

Begge kurser foregår i Sundhedscentret, Rådhusbuen 1B, Roskilde

Mandage fra d. 3.2. – 10.3 2025 kl 10.00 – 12.00, ferie i uge 8, d. 17.2.

Dette kursus foregår i Sundheds- og Omsorgscenter Nord, Kirkebjergvej 2, 4040 Jyllinge

### Tilmelding

Du kan henvende dig til Sundhedscentret eller blive henvist af din læge.

### Vil du vide mere?

Læs mere på vores hjemmeside på [roskilde.dk/kol](http://roskilde.dk/kol) eller kontakt Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller mail [sundhedforalle@roskilde.dk](mailto:sundhedforalle@roskilde.dk),

Husk at oplyse et telefonnummer