



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?
- Vejtrækningsteknikker og hosteteknik
- Motionen og kostens betydning
- Energibesparende principper
- Introduktion til den lokale Lungeforening.

Hvem er underviserne?

Underviserne er sygeplejerske, diætist og fysioterapeuter 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. 07. januar til d. 04. februar 2025 kl 09.30 - 11.30

Tirsdage fra d. 20. maj til d. 17. juni 2025 kl 09.30 - 11.30

Begge kurser foregår i Sundhedscentret, Rådhusbuen 1B, Roskilde

Mandage d. 03. marts til d. 31. marts 2025 kl 10.30 - 12.30. Kurset 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 eller kontakt Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller mail sundhedforalle@roskilde.dk,

Husk at oplyse et telefonnummer