

Praktisk informasjon

Ta kontakt med oss hvis du er bosatt i Asker eller Bærum, har KOLS og tror dette kan være noe for deg.

Arrangør

Asker kommune og Bærum kommune.

Påmelding

Påmelding skjer skriftlig eller pr telefon til følgende:

Asker kommune: Ellen Aure Skogedal, telefon 482 62 497
Mail: Ellen.Aure.Skogedal@asker.kommune.no

Bærum kommune: Ingrid Holden, telefon 452 77 555
Mail: ingrid.holden@baerum.kommune.no



Velkommen til KOLS-kurs

ASKER OG BÆRUM KOMMUNE
BÆRUM SYKEHUS



Velkommen på kurs

KOLS-kurset i regi av Asker og Bærum kommune er et tilbud til deg som har fått diagnosen KOLS. Vi ønsker å gi deg kunnskap om sykdommen og råd om hvordan du kan leve for å mestre sykdommen i hverdagen. Du får også veiledning om hvordan du kan ivareta din egen helse best mulig etter en KOLS-diagnose.

Kursdager

Informasjon om kursdatoer får du ved påmelding. Det avholdes 2 kurs årlig – begge ganger med to kursdager fra kl. 10.00-15.00.

Sted

Kurset holdes i Asker kommune på våren og i Bærum kommune på høsten. Informasjon om sted får du ved påmelding.

Servering

På alle kursdager serveres en enkel lunsj, frukt, kaffe og te.

Pris

Påmelding til kurset er bindene. Selve kurset er kostnadsfritt.

Før kurset starter, bør du ha tatt en pusteprøve (spirometri) hos fastlegen din.

Som deltaker på KOLS-kurs får du tilbud om:

- Undervisning i gruppe (8-15 kursdeltakere)
- Tilpasset trening ledet av fysioterapeut

Kursinnhold:

På kurset underviser lege, sykepleier, fysioterapeut, psykolog og ernæringsfysiolog i følgende tema:

- KOLS: Diagnose og behandling
- Hvordan forebygge forverring
- Pusteteknikk
- Riktig medisinbruk
- Fysisk aktivitet
- Hvordan få opp slim
- Kosthold og ernæring
- Å leve med kronisk sykdom
- Informasjon om LHLs tilbud og lokale treningstilbud

Merk: Kan forekomme endringer i planen.