



Mestringskurs for personer med KOLS

Frisklivssentralen i Hå arrangerer, i samarbeid med LHL-klinikken Nærland rehabilitering, et lærings- og mestringskurs for personer med mild/moderat KOLS. Kurset har som mål å gi deltakerne kunnskap om sin sykdom og hvordan de kan mestre de utfordringer sykdommen gir i hverdagen.

Sted: Hå helsesenter, inngang Sjukeheim. Konferanserom, 1.etg.

Kursholdere: Sykepleier og fysioterapeut ved LHL-klinikken Nærland rehabilitering.

Målgruppe: Innbyggere i kommunene Hå, Klepp, Time og Gjesdal med diagnosen mild/moderat KOLS.

Kursdag 1: torsdag 19. oktober, 2017 kl. 14:00 - 17:00

- Målsetting
- Undervisning: lungenes oppbygging og funksjon
- Undervisning: Verdien av fysisk aktivitet og trening - treningslære

Kursdag 2: torsdag 26. oktober, 2017 kl. 14:00 – 17:00

- Medisiner og inhalasjonsteknikk, røykeslutt
- Kost og ernæring
- Mestring av tung pust
- Hoste og pusteteknikk, slimmobilisering

Aktuelle deltakere vil bli fulgt opp av frisklivssentralen i den kommunen de er bosatt. Fastleger og annet helsepersonell kan derfor sende en henvisning til kommunens frisklivssentral:

Hå: Frisklivssentralen, Lyngvegen 14, 4365 Nærbø. Tlf.nr: 415 32 642

Klepp: Friskliv Klepp, Olav Hålandsveg 8, 4352 Kleppe. Tlf.nr: 474 74 695

Time: Frisklivssentralen i Time, Pb.38, 4349 Bryne. Tlf.nr: 411 06 242

Gjesdal: Gjesdal kommune v/Frisklivssentralen, Rettedalen 1, 4330 Ålgård. Tlf.nr: 947 81 631

Dersom du ønsker å melde deg på uten henvisning tar du kontakt med Frisklivssentralen i Hå.