

Du kan læse mere om forløbet og indholdet på www.sundhed.dk under Halsnæs Kommune, eller på www.halsnaes.dk under borger og dernæst forebyggelse og sundhed.

Du kan også stille spørgsmål til forløbskoordinatoren på nedenstående telefonnummer.

Kinna Olsen

Forløbskoordinator & Fysioterapeut

Nørregade 87

3390 Hundested

Tlf. 61 24 55 27

Halsnæs Kommune

Rådhuspladsen 1

3300 Frederiksværk

Telefon 47 78 40 00

mail@halsnaes.dk

www.halsnaes.dk



Halsnæs
Kommune

Lær at mestre livet med KOL

et online og fysisk tilbud



Halsnæs Kommune tilbyder et rehabiliteringsforløb, hvor du kan få viden om og gode redskaber til livet med KOL. Forløbet kan give dig en bedre forståelse for din sygdom og dermed styrke din livskvalitet.

Der tilbydes både et fysisk og et online undervisningsforløb samt et træningsforløb.

Du kan deltage, når du

- » bor i halsnæs kommune
- » kan indgå i et gruppeforløb
- » taler og forstår dansk
- » har diagnosen kol
- » kan få en henvisning fra din læge eller fra hospitalet
- » kan transportere dig selv til træningscentret i Hundested

Efter at lægen har henvist dig til kommunens rehabiliterings-forløb, vil du blive kontaktet af forløbs-koordinatoren.


Forløbskoordinatoren indkalder dig til en indledende samtale, hvor I drøfter dit behov for undervisning og træning.

Undervisningens indhold

Både den online og fysiske undervisning foregår på hold og består af oplæg, dialog og praktiske øvelser - Fokus er på de emner, som har betydning for din sygdom.



TRÆNINGSLÆRE



SYGDOMSLÆRE, MEDICIN
OG MESTRING



HVERDAGEN M. KOL



ERNÆRING

Undervisningen er tværfaglig og underviserne er bl.a. diætist, fysioterapeut, sygeplejerske og praktiserende læge. Den fysiske undervisning varer fem uger og afholdes forår og efterår.

Det online undervisningsforløb

Ønsker du at deltage i Halsnæs Kommunes KOL-rehabilitering, men har du ikke mulighed for at møde fysisk op til undervisning?

Så tilbyder Halsnæs Kommune et KOL-online tilbud, som foregår virtuelt, hvor du kan sidde derhjemme ved din computer. Undervisningen vil forløbe over 3 gange. Onlineforløbet tilbydes 1-2 gange om året.

Hvad kræver det at deltage?

Alle kan deltage- det eneste krav er, at du har en computer, smartphone eller tablet.

Træningsforløbet

Dit træningsforløb vil forløbe over 10 uger og vil blive planlagt sammen med en fysioterapeut og udbyttet af træningsforløbet evalueres løbende.