



KOLS

kurs

Hvem er kurset for: Kurset er for deg som har KOLS. Det er lagt til rette for at deltakerne kan følge treninga i Kongsberghallen parallelt. Pårørende/nærpersoner er velkomne med på teoridelen.

Målet med kurset: Målet er å få mer kunnskap om KOLS, og om å få en best mulig hverdag med diagnosen.

Hva går kurset ut på? - tematimer om:

- Medisinske forhold og erfaringsutveksling
- Om fysisk aktivitet
- Ernæring
- Energiøkonomisering, om å spare krefter
- Psykologiske forhold
- Mestring i hverdagen
- Pårørendes rolle og opplevelse
- Erfaringsutveksling

Praktiske opplysninger:

Kurset går over tre ukentlige samlinger, oppstart 01.11.17
Egenandel 500,- som dekker kursmateriell og forfriskninger. For dem som følger treningsprogrammet gjelder kun en egenandel. Faktura vil bli sendt i posten.

Hvordan komme med på kurset? Frisklivs-resept via fastlege eller annet helsepersonell. Kontakt Friskliv på telefon 481 66 644 eller e-post: friskliv@Kongsberg.kommune.no ved spørsmål.



LHL

