

## Tilmelding

Forløbet  
er gratis

Forløbet kræver ikke henvisning.

Du kan selv kontakte Sundhedscenter Frisenborgparken, hvis du ønsker at blive tilmeldt eller blot høre mere om forløbet.

Du skal kunne tale og forstå dansk, og du skal selv sørge for transport.



Frisenborgparken

### For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt:



Joan Jakobsen  
Tlf.: 99 60 31 06  
E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

Sundhedscenter Frisenborgparken  
Frisenborgparken 26, 7430 Ikast

[www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)

## Lev livet med KOL

Gruppeforløb til dig med  
KOL



Foto: Peter Nielsen

Sundhedscenter Frisenborgparken

## Lev livet med KOL

***Ønsker du viden om din lungesygdom?***

***Vil du gerne arbejde med din livsstil?***

***Har du lyst til at møde andre i lignende situation?***

*Så er forløbet Lev livet med KOL måske noget for dig.*



At få KOL kan være en stor udfordring – både for dig og dine nærmeste.

Derfor tilbyder Sundhedscenter Frisenborgparken et gratis gruppeforløb til borgere over 18 år, som lever med KOL.

På forløbet får du redskaber til at mestre hverdagen med KOL, samt mulighed for at dele erfaringer med andre i lignende situation.

## Sådan foregår det

Inden opstart af forløbet har du en individuel samtale med den gennemgående underviser.

På selve forløbet mødes vi i en gruppe 2 gange om ugen over 10 uger.

Der er plads til ca. 12 deltagere på holdet og med på holdet er en erfaren patient, som selv lever med KOL.

## Forløbets indhold

**Gruppeundervisning** 1 gang om ugen med emner, hvor du som deltager har mulighed for at komme med ønsker til indholdet.

Eksempler på emner:

- Viden om KOL
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af angst og bekymringer
- Ny rolle ift. familie, venner, arbejde og fritid
- Rygestop
- Mad
- Motion

**Holdtræning** 2 gange om ugen, hvor niveauet tilpasses dig.

Opfølgning med holdet efter 3 og 12 måneder.