

**TILBUD TIL
BORGERE MED KOL
– OPLEVER DU
ÅNDENØD, SÅ KIG MED**



**FURESØ
KOMMUNE**

TILBUD TIL BORGERE MED KOL

Furesø Kommune har en række tilbud til borgere med KOL, der skal hjælpe dig til at få en bedre hverdag. KOL står for Kronisk Obstruktiv Lungesygdom, og betyder at luftens vej ud og ind af i lungerne bliver forhindret. Din vejrtrækning bliver altså besværet, og det primære symptom er åndenød. Med den rette træning kan du mindske åndenød og forbedre din fysiske formåen. Er du i tvivl om, at du har KOL, er du også velkommen til at kontakte os.

INDIVIDUELT FORLØB

KOL findes på flere stadier, og behovene for hjælp og træning er forskellige. Vi hjælper derfor med at sammensætte tilbuddet ved en indledende samtale og forundersøgelse.

MOTIONSVEJLEDNING

Få at vide hvordan du bedst træner, hvis du har KOL, så du kan yde mere og få det meste ud af hverdagen. Vil hjælper dig med at finde egnet motionstilbud i kommunen.

KOL-TRÆNINGSHOLD

Er et tilbud til dig der har behov intensiv træning. Her får du instruktion i at træne rigtigt, og du lærer hvor meget du kan presse dig selv. og håndtere åndenød. Træningen foregår op 2 gange ugentligt op til 12 uger.

KOL-SKOLE

KOL-skolen er til dig, der har behov for undervisning. Formålet med forløbet er at du opnår viden om KOL og om hvordan du bedst takler dine symptomer i hverdagen. Undervisningen foregår en gang om ugen i 8 uger, ved et tværfagligt team.

Tlf. 7235 5780

HJÆLP TIL RYGESTOP

Rygestop er det eneste, der bremser sygdommens udvikling. Du kan få hjælp til rygestop på et rygestopkursus. Tilmelding og information tlf. 7216 4817.

KOSTVEJLEDNING

Måske er du overvægtig eller undervægtig? Du kan ved behov få kostvejledning af en ernæringsvejleder individuelt, sammen med din ægtefælle. Henvisning via egen læge eller KOL-teamet.

SOCIALRÅDGIVNING

Du kan altid henvende dig i Jobcenteret og få vejledning om din jobsituation, sygedagpenge, flexjob og lignende. Tlf. 7235 5100.

PLEJE, OMSORG OG HJÆLPEMIDLER

Du kan altid henvende dig til Visitationen og høre om dine muligheder for at få hjælp og pleje i hverdagen. Tlf. 7235 5630.

ERGOTERAPI

Få vejledning og inspiration, så du kan fortsætte dine daglige aktiviteter med energibesvarende teknikker og hjælpemidler. Kontakt ergoterapeuten på Tlf. 7235 5780.

STØTTE I HVERDAGEN

Du kan blive tilknyttet en **KOL-sygeplejerske** og forløbskoordinator, hvis du har behov for støtte til at leve med KOL i hverdagen.

Sygeplejersken kan du altid ringe til, hvis du har brug for hjælp med angst, åndenød, medicin, hjælpemidler og kontakt med læge og hospital.

Tlf. 7216 4817

HAR DU RISIKO FOR KOL? - TEST DIG SELV:

1. Er du mere end 35 år?
2. Ryger du – eller har du røget?
3. Har du gennem flere måneder haft daglig hoste?
4. Har du ofte slim i luftvejene?
5. Bliver du let forpustet, f.eks. når du skal op af trapper?

Hvis du kan svare ja på flere af disse spørgsmål, bør du gå til din læge og få målt din lungefunktion. Få mere information på www.kol.dk.

FÅ MERE AT VIDE

Har du spørgsmål eller ønsker du en indledende samtale og forundersøgelse:

KOL fysio- og ergoterapeuterne på Furesø Kommunes Genoptræningscenter: Tlf. 7235 5780.

KOL sygeplejersken i Furesø Kommunes Hjemmesygepleje: Tlf. 7216 4817.

Din læge, hjemmehjælper, pårørende eller andre er også velkomne til at kontakte os.