

## Kontakt

Tranehaven  
Fysioterapien  
Schioldannsvej 31  
2920 Charlottenlund  
Telefon 39 98 88 01/ 39 98 88 02

August 2016



GENTOFTE KOMMUNE

FORLØBSPROGRAMMER

# Tilbud til borgere i Gentofte Kommune med



# KOL



GENTOFTE KOMMUNE

## Lev bedre med din KOL

Kurset er til dig, som har sygdommen KOL. Formålet er at støtte og inspirere dig til at arbejde med dit helbred og livskvalitet i hverdagen.

På kurset giver vi dig redskaber til at få mere overskud og velvære i dagligdagen ved at

- opbygge din grundform
- få viden om madens betydning for din sygdom
- give dig inspiration og information til at blive mere aktiv i din hverdag
- få viden om, hvordan du selv kan medvirke til at behandle din sygdom
- forebygge forværring af sygdommen
- fastholde nye vaner.

### Forløbsprogram

Et forløbsprogram er en fælles indsats mellem hospital, praktiserende læge og kommune, for borgere med en kronisk tilstand.

Forløbet tilrettelægges vi individuelt i samarbejde med dig. Det kan fx indeholde:

- **Fysisk træning** ved fysioterapeut
- **Kostundervisning** ved klinisk diætist
- **Motionsrådgivning** ved motionskonsulent
- **Rygestopkursus** ved rygestopinstruktør
- **Livet med KOL** ved ergoterapeut eller sygeplejerske.

### Tid sted og tilmelding

Kurset er gratis og løber over otte uger. Du skal selv sørge for transport, og du skal være indstillet på, at møde hver gang.

Ved spørgsmål, kontakt sekretæren på telefon

**39 98 88 02**

**Kurset foregår på** Tranehavens afdeling på

**Sankt Lukas Vej 6 A  
2900 Hellerup**

Tøj og sko skal være beregnet til bevægelse. Der er begrænsede bade faciliteter.

### Sådan bliver du henvist

Du kan benytte forløbsprogramstilbud, hvis du har KOL. Du skal henvende dig hos din praktiserende læge.

I samråd med denne aftaler vi, hvilke tilbud der kan være relevante, og din praktiserende læge sender en henvisning til Tranehaven.

Når henvisning er modtaget, vil du blive kontaktet af en fysioterapeut, som aftaler det videre forløb med dig.

### Link

[www.lunge.dk](http://www.lunge.dk)

[www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

