

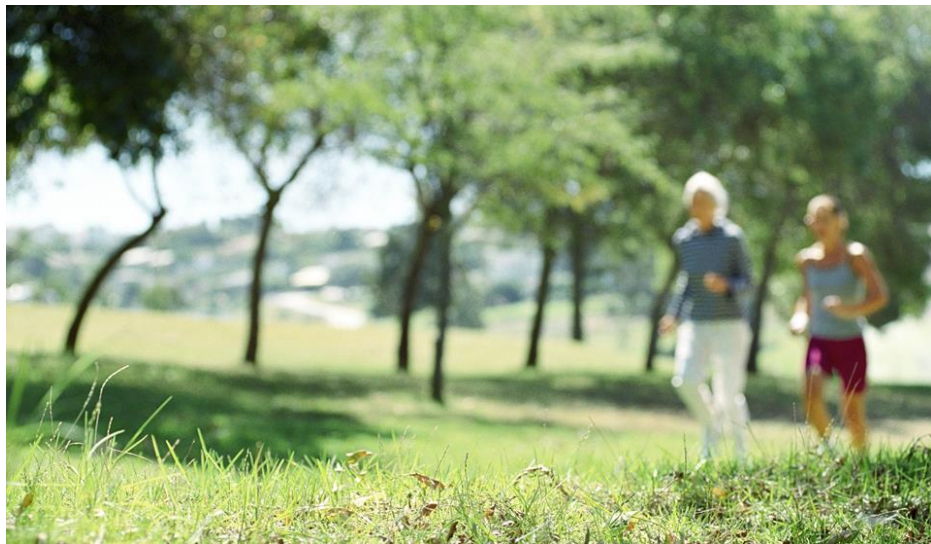


ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

Har du en lun­gesygdom?

Læs om vores tilbud til borgere med en lun­gesygdom.



Har du en lungesygdom ex. KOL, kan et forløb i Træning og Sundhed være noget for dig.

På et forløb lærer du mere om din lungesygdom og får gode råd og vejledning til, hvad du selv kan gøre for at få en bedre hverdag med en lungesygdom.

Du kan blandt andet få:

- Hjælp til at tackle din åndenød og angst ved åndenød
- Hjælp til at komme i gang med at være mere fysisk aktiv
- Få mere viden om din sygdom
- Få råd og vejledning til at klare hverdagens aktiviteter
- Få kostvejledning, både i forhold til sygdommen og din vægt
- Få støtte til at blive røgfri

For at finde det rette tilbud til dig, mødes vi til en indledende samtale, hvor vi sammensætter dit forløb ud fra dine behov og ønsker.

Tilbud til dig med en lungesygdom

KOL-skole

Vores KOL-skole er et undervisningsforløb for dig, der vil lære din sygdom at kende, og hvad du selv kan gøre for at påvirke den. Vi kommer ind på emner som åndenød, medicin, mad og motion.

Forløbet er en blanding af undervisning og erfaringsudveksling med de andre deltagere på holdet.

Kom og kvit

Vi tilbyder et rygestopforløb, hvor du kan blive røgfri i dit tempo. Det er et gruppeforløb, hvor vi blandt andet arbejder med din motivation for at blive røgfri. Hvis et gruppeforløb ikke passer dig, er der også mulighed for personlig vejledning.

Motion og træning

Du kan få hjælp til at komme i gang med motion, hvis du gerne vil være mere fysisk aktiv i din hverdag.

Du kan enten få personlig vejledning i, hvordan du kan komme i gang med at være fysisk aktiv på egen hånd, eller du kan deltage på et af vores træningshold, hvor du kan træne 2 gange om ugen i 8-12 uger.

Kostvejledning

Et tilbud til dig, hvor du får vejledning i, hvordan du kan sammensætte din mad i forhold til din sygdom og opnå en sund vægt.

Hverdagen i hjemmet

Er du udfordret i at klare hverdagens aktiviteter hjemme, er det muligt at få vejledning af ergoterapeut i energibesparende arbejdsmetoder i hjemmet

Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Du kan kontakte Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller skrive en mail til sundhedforalle@roskilde.dk

Du kan også læse mere på roskilde.dk/kol

Sundhedscentret

Rådhusbuen 1
4000 Roskilde
Telefon: 46 31 77 02
Email:
sundhedforalle@roskilde.dk

Tilbuddene er gratis. Du skal
være over 16 år og bo i Roskilde
Kommune for at kunne
deltage.

Læs mere om vores tilbud på
roskilde.dk/sundhed



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED