

# Hverdagen med KOL

Til dig der har KOL og gerne vil vide  
mere...

**Glostrup Kommune**  
Rådhusparken 2  
2600 Glostrup

Telefon 4323 6666  
E-mail [sundhed.velfard@glostrup.dk](mailto:sundhed.velfard@glostrup.dk)  
Hjemmeside [www.glostrup.dk/sundhed](http://www.glostrup.dk/sundhed)



---

# Kursus om KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom)



Et gratis kursus med fokus på hverdagen med KOL

Hvis du har KOL og ønsker at få en bedre hverdag, kan du deltage i Glostrup Kommunes kursusforløb om KOL.

Formålet med kurset er at øge din viden om din sygdom. Øget viden kan hjælpe dig til at bevare eller forbedre din hverdag og dermed forebygge, at din sygdom bliver værre.

Du bliver undervist af dygtige fagpersoner bl.a. sygeplejerske, farmaceut, fysioterapeuter samt autoriseret klinisk diætist.

Du kan deltage, hvis du bor i Glostrup Kommune, taler og forstår dansk, og selv kan sørge for transport til træningscentret. Du skal have en henvisning fra din egen læge eller fra hospitalet.

## Holdstart

Undervisningen tilbydes som fem enkeltstående moduler fordelt hen over året - som udgangspunkt den første mandag i måneden fra klokken 16.00 til ca 18.00

Undervisningen foregår på Glostrup Kommunes Træningscenter Dommervangen 4. 1. sal

---

## Temaer i undervisningen:



- Sygdommen KOL
- Medicinsk behandling
- Forebyggelse af forværring
- Motionens betydning
- Åndedrætsøvelser
- Kost og KOL

Du kan også deltage i et 12 ugers træningsforløb - eller måske andre af Glostrup Kommunes sundhedstilbud.

## Kontakt

Hvis du ønsker at høre mere om de forskellige tilbud, er du velkommen til at kontakte Glostrup Kommunes forløbskoordinator på telefon: 40 12 23 98.

