



LHL



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

KURS VED LUNGESJUKDOM

Bli med på lærings- og meistringskurs!

Om kurset

Du vil få informasjon om tema som sjukdomslære, medisinar, eigenbehandling, fysisk aktivitet, ernæring, psykisk helse og rettigheitar. Samtidig er det ein arena for å dele erfaringar og komme med spørsmål. Lokale brukarorganisasjonar bidreg med erfaringar og informerer om tilbod lokalt. Det vert gode pausar undervegs. Enkel lunsj inkludert.

Målgruppe

- Du har diagnosen KOLS
- Du er motivert for egeninnsats

Mål

Å setje den enkelte betre i stand til å meistre eigen sjukdom og bidra til best mogeleg livskvalitet.

Informasjon om kurset

Påmelding: Tas fortløpande

Oppstart: Veke 6

Kvar: Kvinnherad

Varighet: 2 dagar á 6 timar

Kostnad: Kr 300 (pårørande gratis)

Kontakt: Tlf 99 16 99 50 / epost geir.ove.fosse@kvinnherad.kommune.no

Pårørande

For å takle sjukdomen best mogleg er det viktig med støtte frå dei næraste. Det er difor høve til å ta med ein pårørande.



*Alle personer med KOLS kan trene uavhengig av alder og
sjukdommens alvorlighetsgrad*