

## Luft til Livet

Har du KOL?

Det fine ord for vejrtrækningsproblemer er "kronisk obstruktiv lungesygdom". Årsagerne hertil kan være mange fx rygning eller tidligere arbejde med asbest.

Kan jeg få det bedre?

Sundhedscenteret kan ikke helbrede dine lunger, men lærer dig praktiske og teoretiske værktøjer, der kan gøre din hverdag med KOL lettere.

Hvordan

Hvis du er interesseret, kan vi give dig ekstra viden om ernæring, relevant medicin, vejrtrækningsteknikker og hjælpemidler. Fysisk aktivitet benyttes meget, da det er et fantastisk redskab til hjælp for personer med KOL – og mennesker generelt. Rygere får også et rygestopkursus tilbudt.

Hvornår

Et kursusforløb varer 12 uger, og undervisningen tager 1-2 dagtimer.

Nysgerrig?

Vil du gerne vide om "Luft til livet" er noget for dig, så kontakt Sundhedscenteret og få en uforpligtende snak.

