

Med hundratals mottagningar runt om i Västra
Götaland är hjälpen inte långt borta. För oss är
din hälsa den enda vinsten – **narhalsan.se**

Närhälsan Trollhättan rehabmottagning

Adress: Gärdhemsvägen 1, 461 33 Trollhättan

Anmälan görs på telefon: 010-441 69 50

Narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning



Följ vår verksamhet på Facebook:
Närhälsan Trollhättan rehabmottagning



Information om KOL-kurs

För dig med kroniska obstruktiva lungbesvär

KOL-kurs

Målet är att du ska få mer kunskap om sjukdomen KOL och förklaringar till dina besvär. Du får tillfälle att ställa frågor och lyssna på andras erfarenheter.

Efter kursen kommer du att ha lärt dig strategier för att påverka dina symtom, din vardag och din livskvalitet positivt. Du har fått prova på andningsträning, energibesparande tekniker i vardagliga aktiviteter samt fått tips på lämpliga träningsformer.

Kursens innehåll

Tillfälle 1: Sjukdomslära om KOL.

Tillfälle 2: Fysisk aktivitet och andningsträning.

Tillfälle 3: Energibesparing i vardagliga aktiviteter.



Fakta om kursen

Upplägg

Tre tillfällen där varje tillfälle är 90 minuter.

Antal deltagare

Ca 3 personer

Medverkande

KOL - kursen leds av fysioterapeuter och arbetsterapeuter.'

Målgrupp

KOL - kursen vänder sig till dig som har KOL eller KOL - liknande besvär

Anmälan

Du behöver ingen remiss för att delta. Kontakta Närhälsan Trollhättan Rehabmottagning för mer information.

Kostnad

KOL-kursen är en sjukvårdande behandling som ingår i högkostnadsskyddet. Frikort gäller. Lämna återbud om du inte kan komma vid bokad tillfälle, senast dagen innan. Uteblivet besök/sent återbud debiteras.