

## Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med medisinsk avdeling

### DAG 1

TID	TEMA	ANSVARLIG
10.00 – 10.45	Introduksjon og målsetting for kurset. Presentasjon av kursdeltagerne, fagpersoner og likeperson.	
10.45 – 11.00	Pause	Alle
11.00 – 12.30	Hva er KOLS? Risikofaktorer, symptomer og behandling.	
12.30 – 13.00	Lunsj	Lege
13.00 – 14.00	Mestre tung pust/anfall. Avspenning. Slimmobilisering.	Fysioterapeut

### DAG 2 - TA MED INHALATOR TIL DAG 2

TID	TEMA	ANSVARLIG
10.00 – 13.45 Inkl. pauser	Hvordan måle lungefunksjon? Legemidler ved KOLS. Inhalasjonsteknikk. Forverring. Selvbehandling og bruk av selvbehandlingsplan.	Sykepleier og farmasøyt
13.45 – 14.00	Pause	
14.00 – 15.00	Hvordan være i aktivitet/trene? Tips til gode øvelser.	Fysioterapeut

### DAG 3

TID	TEMA	ANSVARLIG
10.00 – 10.45	Offentlige tilbud. Rettigheter og muligheter.	Sosionom
10.45 – 11.00	Pause	
11.00 – 11.45	Å leve med kronisk sykdom. Følelsesmessig reaksjoner.	Prest
11.45 – 12.10	Lunsj	
12.10 – 13.00	Generelt om ernæring, kosthold og KOLS.	Klinisk ernæringsfysiolog
13.00 – 13.15	Pause	
13.15 – 14.00	Arbeidsbesparende metoder i hverdagen. Kreative løsninger, lure tips, hjelpemidler.	Ergoterapeut

### DAG 4

TID	TEMA	ANSVARLIG
13.00 – 14.00	Oppfølging av aktivitet/trening, pusteteknikk, slimmobilisering og avspenning.	Fysioterapeut
14.00 – 14.15	Pause	
14.15 – 15.15	Samtale om sykdom og behandling, hvordan leve med lungesykdom.	Lege og sykepleier

Kurset arrangeres som gruppeundervisning med 8-12 deltakere. Opplæringen er lagt opp som en kombinasjon av undervisning, spørsmål og samtale, og er utarbeidet i samarbeid med en som selv har KOLS.

**Kurssted:** LMS, 4.etg i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis-a-vis sykehusets hovedinngang).

**Parkering:** Sykehuset har avgiftsbelagte parkeringsplasser for pasienter og besøkende.

**T-bane:** Linje 1 til Frøen stasjon eller Linje 2/3 til Borgen stasjon

**Ta med matpakke ved behov. Varm drikke kan kjøpes på automat.**