

## KOLS– kurs for pasienter og pårørende

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	Alle
10.45 – 11.00	Pause	
11.00 – 12.00	Hva er KOLS? Risikofaktorer, symptomer og behandling	Lege
12.00 – 12.30	Lunsj	
12.30 – 13.15	Likepersonen deler sine erfaringer	Likeperson
13.15 – 14.15	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
14.00 – 14.30	Oppsummering og evaluering	
<b>DAG 4</b>	<b>Oppfølgingsdag:</b>	
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. Vi tar forbehold om eventuelt endring i kursprogrammet.

**Kursted:** LMS, 4. etasje i DBL-bygget, Diakonveien 18 (vis à vis sykehusets hovedinngang)

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

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

Ta med matpakke ved behov. Varm drikke serveres.