



Har du lunge- problemer



Hvad nu?
Hvad kan jeg
gøre?

Tilbud om forløb

Kronisk sygdom er en stor udfordring både for den enkelte og for den nærmeste familie. Ikke alene skal man lære at håndtere sygdommen, men man skal også lære at leve med forandringer i hverdagen og de følelsesmæssige påvirkninger, som sygdommen ofte fører med sig.

Hvad er formålet med forløbet?

Med fokus på dine ressourcer og muligheder er formålet at give dig inspiration og redskaber til at mestre hverdagen med din lungesygdom.

Hvordan er forløbet tilrettelagt?

Et lærings- og mestrings forløb tager udgangspunkt i både erfaring og viden. I samspil, mellem oplæg fra fagfolk og fra erfarne patienter, vil du have mulighed for, at arbejde med de emner som du selv har indflydelse på.

- Et liv med en kronisk lungesygdom.
- Smerter, åndenød, træthed og søvnløshed
- Medicinhåndtering, inhalationsteknikker.
- Kost og motion.
- Den følelsesmæssige påvirkning.
- Pårørendes og egen rolle.
- Netværksdannelse og andre tilbud.

Der vil være tavleundervisning, dialog og socialt samvær med mulighed for at tale med andre i samme situation.

Vi lægger stort vægt på deltageraktivitet. Alle har tavshedspligt.

Der vil være fysisk træning 1 time x 2 ugentlig

Undervisning 1,5 timer x 1 ugentlig

Den ene træningstime vil ligge i forlængelse af undervisningen.

Der vil forud for forløbet være en individuel samtale med dig og der afsluttes med en individuel opfølgende samtale.



Hvem kan deltage?

Tilbuddet henvender sig til dig, der har fået stillet en diagnose med en lungelidelse.

Rygestopkursus?

Ønsker du hjælp til rygestop formidles dette gerne. Kurset kører uafhængigt af det andet forløb.

Hvad koster det?

Det er gratis at deltage i Lærings- og mestringsforløbet samt rygestopkursus.

For information og tilmelding:

Mail: sundhedstilbud@lemvig.dk

Faglig koordinator:

Tlf. 9663 1219

Sundhedskonsulent:

Tlf. 9663 1183



Lemvig Kommune

Sundhedsafdelingen