



STRUER
KOMMUNE



Tilbud i Struer Kommune til dig som har KOL

Sundhed og Omsorg

Hvilke tilbud findes til borgere med KOL

Som borger i Struer Kommune med en KOL sygdom findes forskellige tilbud:

Aktivitet – Pensionistidræt har følgende tilbud:

KOL-træning: Onsdag 14.00-15.00

Har du KOL tilbydes du træning af ergoterapeut eller fysioterapeut.

Der vil på holdet være terapeutisk vejledning og instruktion, undervisning ved behov, motivation og social støtte til at håndtere sygdommen.

Du er velkommen til at afprøve holdet 1-2 gange for at se, om det er et hold for dig. Vi træner året rundt med undtagelse af 5 uger i sommerferien

Stolegymnastik. Tirsdag 14.00-fredag kl.11.00

På stoleholdet laver vi siddende og stående øvelser, der træner hele kroppen. Vi har fokus på balance, koordination, styrke og let konditionstræning. Det er gymnastikøvelser i roligt tempo

Mindfulness hold (stolehold, begynder og øvede)
Spørg Karen Qvist for nærmere information.

Kontakt Karen Qvist tlf. 24877147

Hvis du har svær KOL

Har du svær KOL og kan ikke deltage på holdtilbud, er der mulighed for et individuelt tilbud i Struer Kommune.

Du har måske deltaget på KOL rehabilitering på sygehus eller i kommunalt regi tidligere – eller du har fået en genoptræningsplan efter indlæggelse.

Vi tilbyder et individuelt forløb hos dig i eget hjem med fokus på din sygdom og din hverdag med KOL ved forløbskoordinator/sygeplejerske og ergoterapeut fra Sundhedscentret.

Mål:

- Øge livskvalitet og mestring af sygdommen i hverdagslivet
- Fastholde og/eller udvikle funktionsniveau
- Forebygge indlæggelse

Der vil være en afklarende samtale, individuel mestring i eget hjem, hverdagsaktivitet og træning ved ergoterapeut hos dig.

Kontakt Sundhedscenter Struer på tlf. 20 67 78 04

Øvrige tilbud til borgere med KOL

KOL-gruppen – Frivillige tilbyder gymnastik, kor og samvær:

- Gymnastik hver fredag formiddag kl. 10-11 på Aktivitetscentret. Kontakt Kaj Madsen tlf. 20865008
- KOL – koret. Kontakt Johanne Fjordside Jensen, tlf. 26250268 eller underviser Inger Kold i.kold@privat.dk - mobil telefon 2342 9686 for yderligere oplysninger omkring hold og tider.

Praktiserende fysioterapeut

- Struer Fysioterapi tlf. 97853930
KOL/Lungehold torsdag kl. 10
- Thyholm Fysioterapi tlf. 97871595
KOL hold

Se mere på Struer Kommunes hjemmeside: www.struer.dk/aeldre-og-sundhed/sundhedstilbud/hjaelp-i-dit-sygdomsforlob/

Yderligere oplysninger

Sundhedscenter Struer
Morten Andersens Passage 7 1. sal
TLF: 20 67 78 04
E-mail: sundhed-omsorg@struer.dk