

## OFTE STILTE SPØRSMÅL

- Hva er KOLS?
- Hvorfor får vi KOLS?
- Hvilke medisiner brukes?
- Hvilken innvirkning har sykdommen på hverdagen?
- Hvordan skal vi unngå å bli verre?
- Er det farlig å anstrenge seg?
- Bør man ha spesiell kost?
- Hva med vitamintilskudd?
- Hvordan best få opp slimet?

## Mer informasjon?

**H E L S E**  
**n o r g e**

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)



**Landsforeningen for  
hjerte—og lungesyke**

[www.lhl.no](http://www.lhl.no)

[www.kolshjelpen.no](http://www.kolshjelpen.no)

**mestring.no**

Nasjonal kompetansetjeneste for  
læring og mestring innen helse

**læring:mestring**

**Læring– og mestringssenteret**

E-post: LMS-  
[kirkenes@finnmarkssykehuset.no](mailto:kirkenes@finnmarkssykehuset.no)

T: 941 58 044

[www.finnmarkssykehuset.no](http://www.finnmarkssykehuset.no)

## Lærings-og mestringskurs **KOLS**



*Foto: Olav-Inge Alfheim*

**Et samarbeid mellom medisinsk  
avdeling, Landsforeningen for hjerte  
– og lungesyke og lærings– og  
mestringssenteret.**

## Hvem er kurset for?

Kurset er for deg som har KOLS.

### Mål med kurset

Pasienter og pårørende vil tilegne seg kunnskap, forståelse og ferdigheter for å kunne håndtere livet med kronisk sykdom på en god måte.

Bevisstgjøring av egne ressurser, samt det å møte andre i samme situasjon er en vesentlig del.

### Hva kreves for å delta?

- Motivasjon
- Ønske om å dele erfaringer, utfordringer og gode råd
- Du bør ha gjort deg noen tanker om forventinger til kurset

### Innhold i kurset

- Medisinsk faktakunnskap
- Medisiner og bruk av de (virkning og bivirkning)

- Hva påvirker sykdommen?
- Naturlige følelsesmessige reaksjoner på å få, og å leve med KOLS
- Fysisk aktivitet—teori og praksis (avspenning)
- Kostveiledning
- Energjøkonomisering
- Brukerrepresentant forteller sin historie

### Hvor ofte er det kurs og hvor mange deltakere er det plass til?

2 ganger per år og inntil 18 deltakere.

### Hvor gjennomføres kursene?

Fortrinnsvis Kirkenes sykehus, om ikke andre alternativ er mer aktuell. Digitale kurs kan vurderes

### Hvordan komme på kurs?

Be din fastlege, sykehuslege eller kolssykepleier henvise deg elektronisk, så får du innkalling i god tid før kursstart.

## Andre opplysninger

Reise- og oppholdsutgifter dekkes av Pasientreiser etter gjeldende satser. Ta kontakt med pasientreiser før avreise på telefon 05 515.

Du må betale egenandel på kurs og reise. Disse kan føres på egenandelskortet. Overnattings- og kostgodtgjørelse etter gjeldende satser, reiseregning sendes Pasientreiser.

## Pårørende

Pårørende er velkommen til å delta, da hverdagen med kols ofte involverer de nærmeste rundt deg.

Det er viktig at du melder til lærings- og mestringssenteret om pårørende skal delta på kurset.

Pårørende deltar gratis.

