

Lungerehabiliteringskurs ved Sykehuset i Vestfold

Lungerehabiliteringskurs ved Sykehuset i Vestfold er et ledd i behandlingen for pasienter med kols.

Målsettingen er at du som har kols skal få hjelp til å mestre hverdagen og oppleve bedre forståelse for, og kontroll over, egen situasjon.

Kurset skal gi deg kunnskap og informasjon og gi deg verktøy som du kan bruke i egen oppfølging av sykdommen. Du vil også få trening med fysioterapeut og sykepleier. I løpet av kurstiden vil du lære hvordan du trygt kan trene med din sykdom. Treningen bidrar til økt funksjonsnivå og du får veiledning til å finne egnet måte å vedlikeholde treningen på etter kursslutt.

Målgruppe

Tilbudet er for pasienter med kols uavhengig av grad. Som deltaker må du være motivert for, og i stand til, en livsstilsendring. Du må kunne gå selv fra bilparkeringen til kurslokalene ved SiV. Pasienter som ikke er i målgruppen for dette kurset bør etterspørre tilbud i kommunene eller regionale rehabiliteringskurs.

Noen av temaene som blir tatt opp:

- Hva er kols?
- Riktig bruk av legemidler
- Kosthold og ernæring
- Anfallsmestring
- Slimmobilisering
- Pusteteknikker
- Avspenning og trening
- Kols-mappe

I forkant av kurset vil du bli innkalt til en oppstartssamtale med sykepleier på lungepoliklinikken. Her vil du få utlevert en kols-mappe hvis du ikke har dette fra tidligere.

I løpet av kurset får du en legekonsultasjon á 30 minutter, hvor målet er å sette opp en egenbehandlingsplan (plan for medisinsk behandling ved forverring). Denne vil være en del av din kols-mappe.

Du får anledning til å stille spørsmål og dele egne erfaringer underveis i kurset.

Du setter opp egne personlige mål for kurset og får hjelp til å jobbe videre med målene når kurset er over.

Seks måneder etter at kurset er over kalles du inn til konsultasjon for oppfølging hos sykepleier eller fysioterapeut.

Kursholdere:

- Lege
- Sykepleiere
- Fysioterapeut
- Ergoterapeut
- Ernæringsfysiolog
- Prest
- Ansatte ved Lærings- og Mestringscenteret

Henvisning og transport

Fastlegen din eller lege ved sykehuset kan henvise deg til kurset.

Søknad om dekning av pasientreiser med offentlig transport kan gjøres elektronisk på helsenorge.no eller på papir.

Lege som henviser avgjør om det er medisinsk grunnlag for å få dekket transport til og fra behandling, med egen bil eller taxi.

Egenandel

Du betaler en egenandel som ved behandling hos spesialist for hele kurset.

Du får innkalling per brev til kursstart. Dersom du ikke kommer, må du gi beskjed senest 24 timer før første kursdag. Dersom det ikke er gitt beskjed, gjelder vanlig gebyr for avbestilling av timer. Dette gjelder ikke dersom man blir syk samme dag.

Avbestilling gjøres på tlf.: 33 34 27 00, mandag til fredag kl. 09.00-14.00

Servering

Vi serverer kaffe og te. Ta gjerne med matpakke dersom du ønsker noe å spise.

Parfyme og etterbarberingsvann

Vennligst ikke benytt parfyme eller etterbarberingsvann denne dagen, da en del mennesker reagerer på slike lukter.

Legemidler

Ta med inhalasjonsmedisiner som brukes før trening og husk å benytte faste legemidler slik som avtalt med legen din.

Treningsklær

Ha på treningsklær/klær som er gode å bevege seg i. Kom ferdig skiftet.

Påmelding

Det er løpende påmelding og vi ønsker at du skal få starte opp på rehabilitering så kort tid som mulig etter at henvisning er sendt. Ta kontakt dersom oppstartsdato i innkallingsbrevet ikke passer!

Kontaktinformasjon lungepoliklinikken: 33 34 27 00, mandag til fredag kl. 09.00-14.00.

Kurssted

Sykehuset i Vestfold, Tønsberg, i underetasjen. Gå inn hovedinngangen og ta heis eller trapp en etasje ned. Følg pil mot "Fysioterapiavdelingen". Vi tar deg imot der.

Antall kursdager

Kurset består av 12 kursdager og går over seks uker to dager i uken (mandag og torsdag) fra kl. 12.00 til 15.00.