



KOL rehabilitering i Aalborg

Hvad tilbyder Sundhedscenter Aalborg

Klinisk diætist Lone Landvad

27.08.2014

Indhold

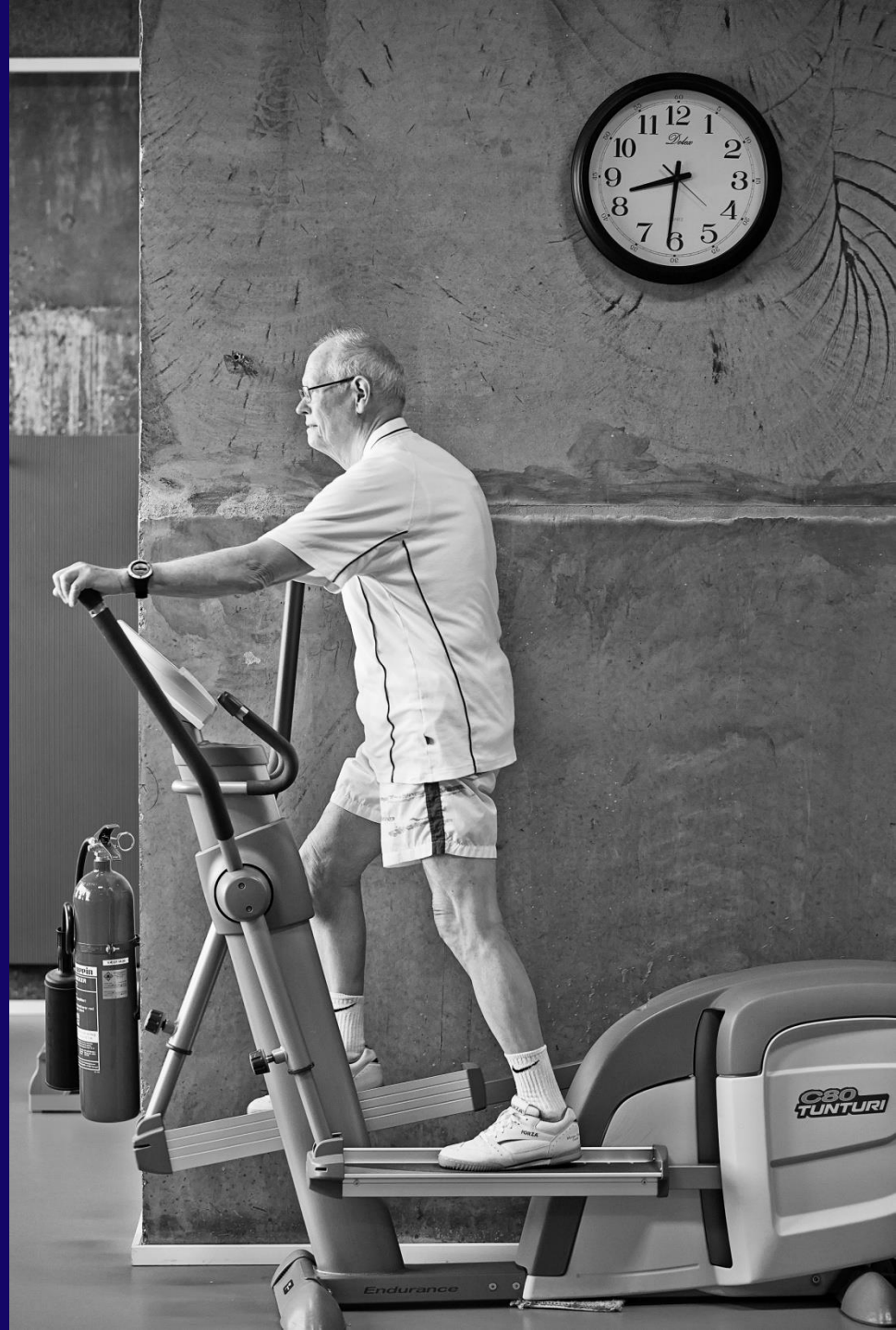
Vores tilbud

Hvordan tænker vi ernæring
ind?

Opfølgning



**Aalborg
Kommune**



Vores tilbud

MULIGHEDER!!

Almindelige hold – 8 uger

Flexhold – dårlige borgere
og opsamling

Vores tilbud

TRÆNING

2 timer om ugen i 8 uger



- Kom godt i gang
- Træningsprincipper
- Vejtrækningsprincipper
- Aflastende stillinger. Den "gode" forpustethed
- Motionens effekt på KOL. Hvordan får jeg mest ud af min træning?
- PEP- fløjter
- Hjemmetræning
- Skridttæller
- Motionsvaner efter KOL
- Afspænding. Bækken-bund. Vejning

Vores tilbud

UNDERVISNING

1 time om ugen i 8 uger



- Introduktion til KOL rehabilitering og gangtest
- Hvad er KOL?
- Åndenød og slimproblemer
- Angst og åndenød teknikker i dagligdagen
- Medicin
- ***Kost v. diætist.***
- ***Pårørende er velkommen til undervisning***
- Motionsoplæg. Hvordan vil jeg træne efter KOL-kurset
- Infektioner, behandlingsplan og telemedicin
- Det gode liv. Patientforeninger m.m.

Hvordan tænker vi ernæringen ind?

- UNDERVISNING 1 TIME
- INDIVIDUEL VEJLEDNING
- OPFØLGNING



Hvor er fokus?

Vores fokus →



Borgerens fokus →



**Aalborg
Kommune**

Arbejds gange

Indledende samtale, hvor der er fokus på vægt/vægttab

Borgeren vejes ved start og slut

Tilbydes evt. individuel ernæringsvejledning

Tilbydes opfølgning

”Livslang” tilbud om kontakt til diætist





Tak for Jeres opmærksomhed