

Fysio- Ergo og Friskliv i Søndre- og Nordre Land kommune inviterer til

Mestringskurs for deg med astma/ KOLS

I våre kommuner møter vi mange med lungesykdommer, og ser at mange opplever sykdommen belastende og preger hverdagen negativt.

Vi ønsker å skape en arena hvor lungesyke treffer hverandre og sammen kan utveksle erfaringer, og tilegne seg ny kunnskap om hvordan håndtere sykdom.

Kurset er designet for å gi deg kunnskap, verktøy og støtte for å mestre din sykdom bedre. Det vil inneholde både undervisning og praktiske øvelser.



læring:mestring

Temaene for undervisningen vil blant annet være

- Mestringsstrategier
- Fysisk aktivitet
- Kosthold og ernæring
- Energiøkonomisering
- Medisinering
- Brukererfaringer



Søndre Land
kommune



NORDRE LAND
KOMMUNE

Praktisk informasjon

Sted: Odnas barneskole

Skolevegen 3
2979 Odnas

Varighet: 8 uker
Oppmøte én gang pr uke,
2 timer hver gang.

Oppstart: 1.september

Tilbudet er gratis!

**Ta gjerne kontakt
med oss for mer
informasjon eller
påmelding:**

Anne Gjerdalen
Ergoterapeut,
Nordre Land kommune
941 33 619

Janne A. Christensen
Fysioterapeut
Søndre Land kommune
468 64 115