

## Kurset passer for

Pasienter med KOLS-sykdom og deres pårørende.

## Praktisk informasjon

Påmelding: Kontakt Lærings- og mestringssenteret  
Kurs ved Hallingdal sjukestugu  
Du trenger henvisning fra lege (*fastlege eller sykehuslege*)

Deltakeravgift: Egenandel, evt. frikort

Beverting: Enkel lunsj

Kurslokale: Hallingdal sjukestugu, i «Basebygget» ved helikopterplassen

Kursleder: Leder ved LMS, Borghild K. Hollerud

## Kontaktinformasjon

### Ringerike sykehus | Lærings- og mestringssenteret

Telefon: 32 11 60 05

Mobiltelefon: 976 42 926

E-post: [lms.ringerike@vestreviken.no](mailto:lms.ringerike@vestreviken.no)

### Postadresse

Vestre Viken HF

Ringerike sykehus

Postboks 800, 3400 DRAMMEN

Telefon sentralbord: 03525

# KOLS

Et kurs for pasienter og pårørende  
ved Hallingdal sjukestugu



## Program 6. mars 2019:

- Kl. 09.45 **Registrering og kaffe**
- Kl. 10.00 **Diagnostikk og behandling**  
v/ overlege Rune Rindal
- Kl. 11.00 **Pause**
- Kl. 11.15 **Praktisk veiledning – riktig bruk av medikamenter**  
v/ spesialsykepleier Kristina H Gudbrandsgard
- Kl. 12.15 **Lunsj**
- Kl. 13.00 **«Matknep» for deg med KOLS**  
v/ klinisk ernæringsfysiolog Synne Otteraaen Ystad
- Kl. 13.50 **Pause**
- Kl. 14.00 **Fysisk aktivitet**  
v/ fysioterapeut Leif Andre Viken
- Kl. 15.00 **Takk for i dag!**

## Program 7. mars 2019:

- Kl. 09.30 **Oppmøte og kaffe**
- Kl. 09.35 **Dagliglivets utfordringer – gruppearbeid**  
v/ ergoterapeut Marian Pasten
- Kl. 11.00 **Pause**
- Kl. 11.15 **Frisklivssentralen informasjon og tilbud**  
v/Live Berg, Frisklivssentralen på Ål.
- 12.00 **Lunsj**
- Kl. 12.45 **Veien videre. Fakta om røyking**  
v/ overlege Rune Rindal
- Kl. 13.15 **Pause**
- Kl. 13.30 **Å leve med kronisk sykdom**  
v/ bruker
- Kl. 14.15 **Avslutning og evaluering**

**NB!** Programmet er satt opp med forbehold om mindre endringer

**Kurset arrangeres av:** Lærings- og mestringssenteret i samarbeid med Astma og Allergiforbundet.