



## Tilbud til personer med luftveissykdom eller KOLS

### Opphold i 2018:

23.mai. - 13. juni

23.august - 12. september

8. oktober - 1. november

### Målgruppe:

Voksne og unge voksne over 18 år med ulike luftveissykdommer eller KOLS

Tilbudet er for personer som kan delta i tilpasset fysisk aktivitet og trening, og som kan ha nytte av å delta i en gruppe.

### Mål:

- Forbedre fysisk funksjon og kapasitet. Forebygging av luftveisinfectionsjoner
- Økt trygghet og mestrings-evne i forbindelse med fysisk aktivitet
- Kunnskap om trening og ernæring som kan bidra til økt livskvalitet
- Røykeslutt
- (Dersom det er aktuelt - komme tilbake i arbeidslivet)

### Organisering:

Det meste vil foregå i gruppe med individuelle tilpasninger etter behov.



### Innhold:

Introduksjon til ulike former for fysisk aktivitet utendørs og inne. Kartlegging og fysiske tester for treningsanbefaling.

I tillegg til aktivitet består tilbudet av samtaler, undervisning, refleksjon og målarbeid.

Les mer om tilbudet **her** ([link](#)) eller på vår hjemmeside.

### Aktuelle fagpersoner i det tverrfaglige teamet:

Lege, sykepleier, fysioterapeut, idrettspedagog, faglærer ernæring/klinisk ernæringsfysiolog, psykolog, arbeidskonsulent/sosionom og ergoterapeut.

### Søknad:

Søknadsskjema kan lastes ned fra våre nettsider

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

og sendes til den regionale vurderingsenheten for rehabilitering i ditt distrikt.

Ta gjerne kontakt:

Telefon: 75602100

E-post: [post@vhss.no](mailto:post@vhss.no)

For mer informasjon:

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

[www.facebook.com/valnesfjordhelsesportssenter](https://www.facebook.com/valnesfjordhelsesportssenter)

