

# Lungerehabilitering

Kronisk lungesygdom er en stor udfordring både for den enkelte og for den nærmeste familie. Ikke alene skal man lære at håndtere sygdommen, men man skal også lære at leve med forandringer i hverdagen og de følelsesmæssige påvirkninger, som sygdommen ofte fører med sig. Derfor tilbyder vi i Lemvig Kommune et **8-ugers lungerehabiliteringsforløb** til alle borgere med kronisk lungesygdom.

## Hvad er formålet med forløbet?

Med fokus på borgerens ressourcer og muligheder er formålet at give inspiration og redskaber til at mestre en hverdag med lungesygdom.

## Hvordan er forløbet tilrettelagt?

Et lungerehabiliteringsforløb tager udgangspunkt i både træning, undervisning og dialog. I samspil, mellem 2 gange ugentlig fysisk træning, oplæg fra fagfolk og sparring med erfarne patienter, vil borgeren have mulighed for at arbejde med mange forskellige emner relateret til lungesygdom. Emnerne kunne f.eks. være:

- Et liv med en kronisk lungesygdom.
- Smerter, åndenød, træthed og søvnløshed
- Medicinhåndtering, inhalationsteknikker.
- Kost og motion
- Effekter af træning
- Den følelsesmæssige påvirkning.
- Pårørendes og egen rolle.
- Netværksdannelse og andre tilbud.

Der vil være dialog og socialt samvær med mulighed for at tale med andre i samme situation.

Vi lægger stort vægt på deltageraktivitet. Alle har tavshedspligt.

Der vil være fysisk træning 1 time x 2 ugentlig.

Undervisning 2 timer x 1 ugentlig.

Der vil forud for forløbet være en individuel samtale med borgeren, hvor der bl.a. gennemføres 6 MWT og RSS. Ved afslutningen af forløbet vil der tilsvarende være en individuel opfølgende samtale med re-test.

## Hvem kan deltage?

Tilbuddet henvender sig til borgere, som har en kronisk lungesygdom (fx KOL, Lungefibrose, Sarkoidose)

## Rygestopkursus?

Ønsker borgeren hjælp til rygestop kan der henvises videre til dette.

## Hvad koster det?

Det er gratis at deltage i et Lungerehabiliteringsforløb.