

KOL-duken – kunskap för livet med KOL

KOL-duken är framtagen av Riksförbundet HjärtLung för att ge medlemmar med KOL kunskap och motivation för en mer aktiv vardag. KOL-duken kan beskrivas som en bordsaffisch med fakta och diskussionsfrågor. Kring duken samlas tre till fem personer för att lära sig mera om hur egenvård och livsstil påverkar hälsan vid KOL. Ett nytt sätt för föreningen att samla sina medlemmar och erbjuda kunskap och motivation till goda vanor.



KOL står för kroniskt obstruktiv sjukdom. Obstruktiv betyder att det finns förträngningar i luftvägarna som gör det svårare att framför allt andas ut. Även om KOL är en kronisk sjukdom går det att göra mycket för att bromsa sjukdomen, minska symtomen och därmed påverka aktivitetsnivån och livskvaliteten positivt.

OM KOL-duken

- Är en "bordsaffisch" med instruktioner, fakta och uppgifter.
- Innehåller sju uppgifter, sex pausövningar och en fikaövning.
- Tar 2 till 2,5 timmar att genomföra.
- Passar för 3 till 5 deltagare med KOL eller närstående.
- Kräver bord (minst 100 x 60 cm) och stolar till deltagarna.

FÖRE

- Sätt ihop en eller flera grupper med 3 till 5 deltagare i varje grupp.
- Bestäm dag, tid och plats.
- Beställ KOL-duken från webbutiken på hjärt-lung.se

UNDER

- Lägg KOL-duken på ett bord.
- Deltagarna sitter runt bordet och turas om att läsa uppgifterna.
- Utse en deltagare som ansvarig för att hålla tiden.

TIPS!

Använd KOL-duken på ett sätt som passar gruppen. Tidsangivelserna är en rekommendation, beroende på deltagarna kan uppgifterna ta mer eller mindre tid.



Det går bra att flera grupper jobbar med var sin KOL-duk samtidigt i samma lokal.

KOL-duken kan genomföras under flera träffar, till exempel tre träffar à 45 minuter.

Beställ gärna diagnosfoldern OM KOL via webbutiken på hjärt-lung.se till samtliga deltagare inför träffen, där kan ni slå upp saker och lära mera om KOL.