

Lungehold

Holdet henvender sig til dig med lungelidelse, f.eks. KOL eller astma.

Formål og indhold:

Træningen består af vedligeholdende træning – ofte efter et KOL forløb i sundhedscenteret, vi laver styrke og kredsløbstræning. Derudover indeholder træningen åndedrætsøvelser og bevægelighedstræning.

Patienten/borgeren skal kunne forflytte sig selv. Patienten skal helst kunne komme op og ned fra gulv på egen hånd.

Der er fokus på at det skal være et afslappende rum at komme i, og fokus på den sociale del af træningen.

Træningstidspunkter og forløb:

Træningens varighed er 55 min. Holdene er et forløb, hvor der optages nye deltagere ved frafald, eller der oprettes nye hold ved stor efterspørgsel.

Man kan træne 1-2 gange i ugen.

Betaling:

Der er mulighed for, at du kan opnå tilskud fra Sygeforsikring "danmark".

Egenbetaling:

Der opkræves forudbetaling, og der betales for et helt forløb på 10 uger.

