

God Pust våren 2020 * – et kurs for voksne med kronisk lungesykdom

18. mars: Velkommen, bli kjent

25. mars: Pusteteknikk, sekretmobilisering, fysisk aktivitet ved fysioterapeut

1. april: Informasjon om LHL og LHLs likemannstjeneste ved likemann

15. april: Medisiner og medisinbruk ved farmasøyt

22. april: Energibesparende arbeidsmetoder ved ergoterapeut

29. april: Psykisk helse og kronisk sykdom ved psykolog

6. mai: Kosthold ved klinisk ernæringsfysiolog

13. mai: Oppsummering og veien videre

Hver samling inneholder en økt med tilpasset trening.

*Programmet presenteres med forbehold om endring.

Pris kr. 250,-.

Ved spørsmål, ta kontakt på mobil 907 12 563 (May Kristin Jakobsen, Frisklivssentralen Lørenskog) eller 993 75 432 (Borge Røstum, Fysioterapi- og ergoterapitjenesten).