

# Lev godt med KOL eller hjerte-kar- sygdom



---

# I sundhedshusene har vi et forløb til dig, der har **KOL** eller en **hjerte-kar-sygdom**

Hos os kan du få viden om og inspiration til at håndtere din sygdom.

Du skal være over 18 år og bo i København for at kunne deltage i forløbet.

Forløbet er gratis.

Du får som det første tilbudt en personlig samtale, hvor vi sammen vil skræddersy dit forløb.

## **DIT FORLØB KAN BESTÅ AF:**

- personlig samtale
- undervisning i livet med sygdommen
- træning på hold
- kostvejledning og madlavning
- rygestopvejledning
- samtaler om alkohol.

Der er mulighed for at få tolk.

Træning, undervisning og madlavning foregår på hold med 10-12 deltagere og en eller to undervisere.



## SÅDAN KOMMER DU I GANG:

Bed din læge om at henvise dig til dit lokale sundhedshus. Derefter får du et brev fra sundhedshuset med en invitation til en personlig samtale med en sundhedsfaglig medarbejder. Sammen planlægger I dit forløb.

### Her finder du os:

#### **Sundhedshus Amager**

Hans Bogbinders Allé 3, Indgang 7  
2300 København S  
Telefon: 35 30 20 70  
E-mail: [sh-amager@suf.kk.dk](mailto:sh-amager@suf.kk.dk)

#### **Sundhedshus Vesterbro**

Vesterbrogade 121  
1620 København V  
Telefon: 35 30 46 00  
E-mail: [sh-vesterbro@suf.kk.dk](mailto:sh-vesterbro@suf.kk.dk)

#### **Sundhedshus Nørrebro**

Mimersgade 41  
2200 København N  
Telefon: 35 30 25 30  
E-mail: [sh-norrebro@suf.kk.dk](mailto:sh-norrebro@suf.kk.dk)

#### **Sundhedshus Østerbro**

Randersgade 60  
2100 København Ø  
Telefon: 35 30 32 10  
E-mail: [sh-osterbro@suf.kk.dk](mailto:sh-osterbro@suf.kk.dk)

#### **Sundhedshus Vanløse**

Indertoften 10  
2720 Vanløse  
Telefon: 35 30 25 90  
E-mail: [sh-vanlose@suf.kk.dk](mailto:sh-vanlose@suf.kk.dk)