

Jeg er frivillig i KOL-netværket

Poul Anton Krogsgaard

Juni 2020

Alle kan være med i KOL-netværket

Når KOL-netværket inviterer til KOL-kaffe, foredrag og udflugter, tages der altid hensyn til, at deltagerne er ramt af lungesygdommen KOL. Alle kan være med, og deltagerne hjælper hinanden med det, der kan være svært.

Jeg er rigtig glad for KOL-netværket. Her er der tid til at snakke, og vi kan give hinanden gode ideer, der kan gøre dagligdagen nemmere. Ved flere arrangementer får vi også besøg af en oplægsholder, som er med til at gøre os klogere på, hvordan vi bedst lever med KOL, fortæller Poul Anton Krogsgaard, som er tovholder i KOL-netværket i Hjørring.

Tilbage i 2008 fik Poul Anton Krogsgaard konstateret lungesygdommen KOL. Han mistede simpelthen luften en dag på jobbet og blev kørt på hospitalet, hvor han var indlagt på intensiv i fire dage. Da diagnosen var stillet og medicinen justeret, kunne han igen vende tilbage til jobbet. Og det var faktisk først, da han et par år senere gik på efterløn, at han kom på et KOL-rehabiliteringsforløb på Sundhedscenter Hjørring.

Mens jeg gik på det rehabiliteringsforløb, var jeg til et møde med Lungeforeningen, som gerne ville starte en KOL-netværksgruppe i Hjørring. Det blev med mig som tovholder, og det har jeg nu været i snart ti år. Fordi jeg selv har sygdommen, husker jeg at tage hensyn til forskellige ting, som for eksempel, at der skal være god luft i det lokale vi mødes i. At der skal være elevator, hvis vi skal på 1. sal eller højere op. Og jeg havde også bestilt en stor bus til sommerudflugten til Hvidsten Kro, så der var god plads - også til ting som rollator og hvad der ellers kan være brug for på en udflugt. Men den tur er desværre aflyst på grund af coronavirus, fortæller Poul Anton Krogsgaard.



Læs videre på næste side...

I stedet er der fokus på efterårets program, som lige er blevet trykt og nu klar til uddeling. Der inviteres blandt andet til foredrag med psykolog Birgitte Bentsen om emnet "det der er svært at tale om" og til KOL-kaffe med lungesygeplejerske Nuka Mortensen. Begge arrangementer er i Forsamlingsbygningen i Østergade i Hjørring, og både mennesker med KOL og deres pårørende kan deltage. Vil du gerne have efterårets program, tilmeldes et arrangement eller vide mere om KOL-netværket, er du velkommen til at ringe til Poul Anton Krogsgaard på tlf. 21 47 69 96.

Ifølge Lungeforeningen lever omkring 320.000 danskere med KOL, men kun halvdelen ved, at de har sygdommen. Jeg anbefaler alle, der døjer med lungerne, at kontakte lægen. Det er nemt at få lavet en lungefunktionstest. Og har man sygdommen, er det en fordel at få det konstateret, så man også kan få hjælp til at leve med den, siger Poul Anton Krogsgaard, som selv har haft mange gode år, siden han fik diagnosen KOL tilbage i 2008. Han har blandt andet sunget i KOL-kor og synger nu i Arion. Er stadig frivillig instruktør på KOL-selvtræningen, hvor deltagere fra rehabiliteringsforløb selv fortsætter den fysiske træning sammen. Også det fortæller han gerne mere om.

Frivillige FORTÆLLER

Vil du vide mere om muligheder i den frivillige sociale verden, kan du kontakte Frivilligcenter Hjørring i Østergade 9 i Hjørring.

Bemærk, at frivilligcenteret holder sommerferie fra 6. – 31. juli.