

## Interesseret?

Kurset *Lær at tackle kronisk sygdom* er til dig, der lever med en langvarig lidelse.

Kurset giver dig inspiration til at få mere ud af hverdagen og tackle de bekymringer og problemer, som følger med lidelsen.

På [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info) kan du læse mere om kurset.

Kontakt Komiteen for Sundhedsoplysning, hvis du har spørgsmål, som du ikke får svar på i denne folder eller på hjemmesiden.

*Jeg kan kun anbefale andre med kronisk sygdom at deltage i kurset velvidende, at det ingenting helbreder. Men det kan give et skub ud af den onde cirkel.*

Kursistcitater

*Kurset har lært mig at bruge nogle redskaber til bl.a. at udholde smerterne bedre og få mere ud af min hverdag.*

Kursistcitater

*Jeg kan kun varmt anbefale det til alle, selvom de har haft den sygdom, de nu slås med, i mange år. Gør det, fordi det vender rundt på tingene og får sat noget på plads.*

Kursistcitater

## KURSISTER

LÆR AT TACKLE

# Kronisk sygdom

- ▶ Har du en kronisk eller langvarig sygdom?
- ▶ Har du til tider svært ved at få hverdagen til at hænge sammen pga. din kroniske sygdom?
- ▶ Har du brug for redskaber som hjælp til at undgå, at din kroniske sygdom styrer dit liv?



# Lær at tackle KRONISK SYGDOM

Kurset *Lær at tackle kronisk sygdom* henvender sig til voksne, der har en kronisk sygdom eller langvarig lidelse eller som er pårørende til et menneske med dette.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan tackle de problemer og udfordringer, der ofte følger med en langvarig sygdom.

Kurset udbydes af din kommune.

## Mød ligestillede

Underviserne på kurset er mennesker, som selv har en kronisk eller langvarig lidelse. Derfor ved både instruktørerne og de andre kursister, hvordan det føles, når lidelser giver begræns-

ninger i hverdagen. Instruktørerne har gennemført en uddannelse og er certificerede til at lede kurset.

På kurset arbejdes med emner, som er aktuelle for dit liv og din situation. Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med, og hvis du kun vil lytte, kan du også nøjes med det. Alle deltagere og instruktører på kurset har tavshedspligt. Det betyder, at du ikke må viderefortælle, hvad du evt. får at vide om medkursisters private forhold.

## Fælles problemer og individuelle løsninger

På kurserne deltager folk med forskellige symptomer og diagnoser. Alligevel har de ofte de samme be-

kymringer og problemer, men erfaringerne med at håndtere en hverdag er forskellige – derfor kan I hjælpe hinanden.

## Praktisk information

Kurset består af 6 mødegange á 2,5 timer pr. gang. Programmet for hver kursusgang ligger helt fast. Der er typisk 12-18 deltagere på kurset.

Kurset er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Der er fokus på, at du får nogle værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.

## Hvad får du ud af kurset?

I løbet af kurset oplever deltagerne ofte, at de bliver bedre selvhjælpere og får styrket deres evner til at håndtere udfordringer i hverdagen

Undersøgelser viser, at deltagerne efter kurset oplever bedre livskvalitet, mindre smerte og træthed, øget psykisk stabilitet samt øgning af den tid, de bruger på fysisk aktivitet. Desuden har redskaberne på kurset generelt gjort dem bedre til at håndtere hverdagens udfordringer.

## Kursets emner

- ▶ Symptomgenkendelse
- ▶ Muskelafspænding
- ▶ Bevægelse og fysisk aktivitet
- ▶ Håndtering af vanskelige følelser
- ▶ Kommunikation med familie, venner og sundhedspersonale
- ▶ Korrekt brug af medicin
- ▶ At sætte mål – lave handleplaner
- ▶ Gode madvaner
- ▶ Tackling af træthed og smerte
- ▶ Problemløsning
- ▶ Valg af behandlingsmetoder
- ▶ Fantasiøjsjer

## Et kursus for dig?

Kurset kan være noget for dig, hvis du kan svare ja til følgende:

- ▶ Har du brug for inspiration til at håndtere hverdagen med fx smerter og træthed?
- ▶ Mangler du redskaber til at tage hånd om de konsekvenser, sygdommen har for fx praktiske og sociale gøremål?
- ▶ Lever du med frustrationer og bekymringer over lidelsen og dens følger?

Mød op på kurset med udfordringer → gå fra kurset med værktøjer til en løsning.

