

# LÆR AT LEVE

med kronisk sygdom

## YDERLIGERE INFORMATION

Henvend dig til din kommune eller læs mere på [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)

Sønderborg Kommune afholder løbende kurser, både i efteråret og i foråret. Kurset strækker sig over 6 møder a hver 2½ time.

Hvis du ønsker at melde dig til et kursus eller er interesseret i at vide mere, skal du kontakte Britt Muurholm, tlf: 88 72 66 91, e-mail: [bmma@sonderborg.dk](mailto:bmma@sonderborg.dk).

Du kan ligeledes få mere information på kommunens hjemmeside [www.sonderborg.dk](http://www.sonderborg.dk)

KURSUS TIL MENNESKER MED KRONISK SYGDOM

  
Sønderborg



- Har du en kronisk sygdom?
- Har du generende symptomer, som du gerne vil have hjælp til at håndtere?
- Har du brug for inspiration til at leve en mere aktiv hverdag?

## Fælles problemer og fælles løsninger

Mennesker med kronisk sygdom har ofte de samme bekymringer og problemer i hverdagen, selv om de lider af forskellige sygdomme. Med en kronisk sygdom skal du ikke bare håndtere selve sygdommen, men også de konsekvenser, som sygdommen har for dit liv – arbejdsmæssigt, socialt og praktisk.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan tackle de problemer og udfordringer, som følger med kronisk sygdom – sådan at du får mere ud af hverdagen.

## Du kan deltage

Kurset henvender sig til voksne, der har en kronisk sygdom eller er pårørende til én med kronisk sygdom. Du kan undersøge, om der er et kursus i dit lokalområde på hjemmesiden [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info) Eller du kan kontakte din kommune for at spørge om muligheden for at komme på kursus. Der er 12-18 deltagere pr. kursus.

## Alle er lige – også instruktøren

Det er et afgørende princip, at alle på kurset kender til det at have en kronisk sygdom. Det indebærer, at det er mennesker med kronisk sygdom, der underviser. Instruktøren ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når sygdom sætter begrænsninger i hverdagen.

Ud over at kende problemerne indefra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse, der gør dem i stand til at lede kurser for mennesker med kronisk sygdom.

## Sådan foregår det

Jeres arbejdsform på kurset vil veksle imellem foredrag fra instruktørerne, gruppediskussion, øvelser og individuelt arbejde.

Det handler ikke om, at du skal præstere noget bestemt. Og du vil ikke blive udsat for prøver eller eksamen af nogen art. Tværtimod vil du – og de andre deltagere – blive bedt om at evaluere *kurset*: Hvad fik du ud af det? Har kurset levet op til dine forventninger, og har det givet dig ny inspiration?

## Ingen talepligt, men tavshedspligt

På kurset vil I komme ind på emner, som er aktuelle for dit liv og din situation. Men du vil ikke blive presset til at fortælle mere om dig selv, end du selv ønsker. Du kan nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med dét.

Til gengæld skal det, der bliver sagt på kurset, behandles fortroligt. Det betyder, at du ikke må fortælle videre, hvad du får at vide om medkursisternes private forhold.

## Der arbejdes med problemløsning

På kurset arbejdes der med følgende emner:

- At genkende symptomer
- Muskelafspænding
- Fysisk aktivitet
- Vanskelige følelser
- Kommunikation
- Medicinforbrug
- At sætte mål – lave handleplaner
- Gode kostvaner
- Mestring af træthed og smerte
- Problemløsning
- Valg af behandlingsmetoder
- Fantasirejser

*“ 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.”*

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