

## INTERESSERET?

### Odsherred Kommune

Afdeling for Folkesundhed i Sundhedscenter Odsherred,  
Sygehusvej 5, 1., 4500 Nykøbing Sj.

### Yderligere oplysninger

Hvis du ønsker at deltage i kurset, er du velkommen til at kontakte  
sundhedskoordinator Sussi Friis, 59 66 56 04, [sufr@odsherred.dk](mailto:sufr@odsherred.dk).

### Hvor og hvornår

Kurset er tilgængelig forår og efterår.

### Læs mere

– om tilbuddene på [sundhedscenterodsherred.dk](http://sundhedscenterodsherred.dk)

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

Tidligere kursist

*Jeg kan 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.*

Tidligere kursist

Kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom  
udbydes i samarbejde med  
Komiteen for Sundhedsoplysning  
og Sundhedsstyrelsen.

Kurset støttes af TrygFonden

**TrygFonden**

## 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 på grund af din sygdom?
- ” Har du brug for redskaber som hjælp til at undgå, at din kroniske sygdom styrer dit liv?



## Du kan lære at tackle kronisk sygdom

Kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom henleder sig til mennesker, der har en kronisk eller langvarig sygdom samt til pårørende til mennesker med en sådan sygdom.

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

Kurset udbydes af din kommune.

### Mød ligestillede

Undervisere på kurset er mennesker, som selv har en kronisk eller langvarig

lidelse. Derfor ved både instruktørerne og de andre kursister, hvordan det føles, når sygdom giver begrænsninger i hverdagen. Instruktørerne har gennemført en uddannelse og er godkendt 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.

### Fælles problemer og individuelle løsninger

På kurserne deltager folk med forskellige symptomer og diagnoser. Alligevel

## 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 gøremål eller samvær med andre?

” 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.

har man ofte de samme bekymringer og problemer, men erfaringerne med at håndtere en hverdag er forskellige – derfor kan man hjælpe hinanden.

### Praktisk information

Kurset består af 6 møde gange a 2,5 time pr. gang. Programmet for hver kursusgang ligger helt fast. Der er typisk 12-16 deltagere på kurset.

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

### Hvad får du ud af kurset?

I løbet af kurset oplever deltagere ofte, at de får mere overskud og større kontrol over deres sygdom og hverdag.

Undersøgelser viser, at deltagere efter kurset oplever øget livskvalitet, mindre smerte og træthed, de får det bedre psykisk, og de bliver mere fysisk aktive. Desuden har redskaberne på kurset generelt gjort dem bedre til at håndtere hverdagens udfordringer.

## Kursets emner

- ” At genkende symptomer
- ” Muskelframpending
- ” Fysisk aktivitet
- ” Håndtering af vanskelige følelser
- ” Kommunikation med familie, venner og sundhedspersonale
- ” Korrekt brug af medicin
- ” At sætte mål – og nå dem
- ” Gode madvaner
- ” Tackling af træthed og smerte
- ” Problemløsning
- ” Valg af behandlingsmetoder
- ” At træffe beslutninger
- ” At tage tanker til hjælp.

