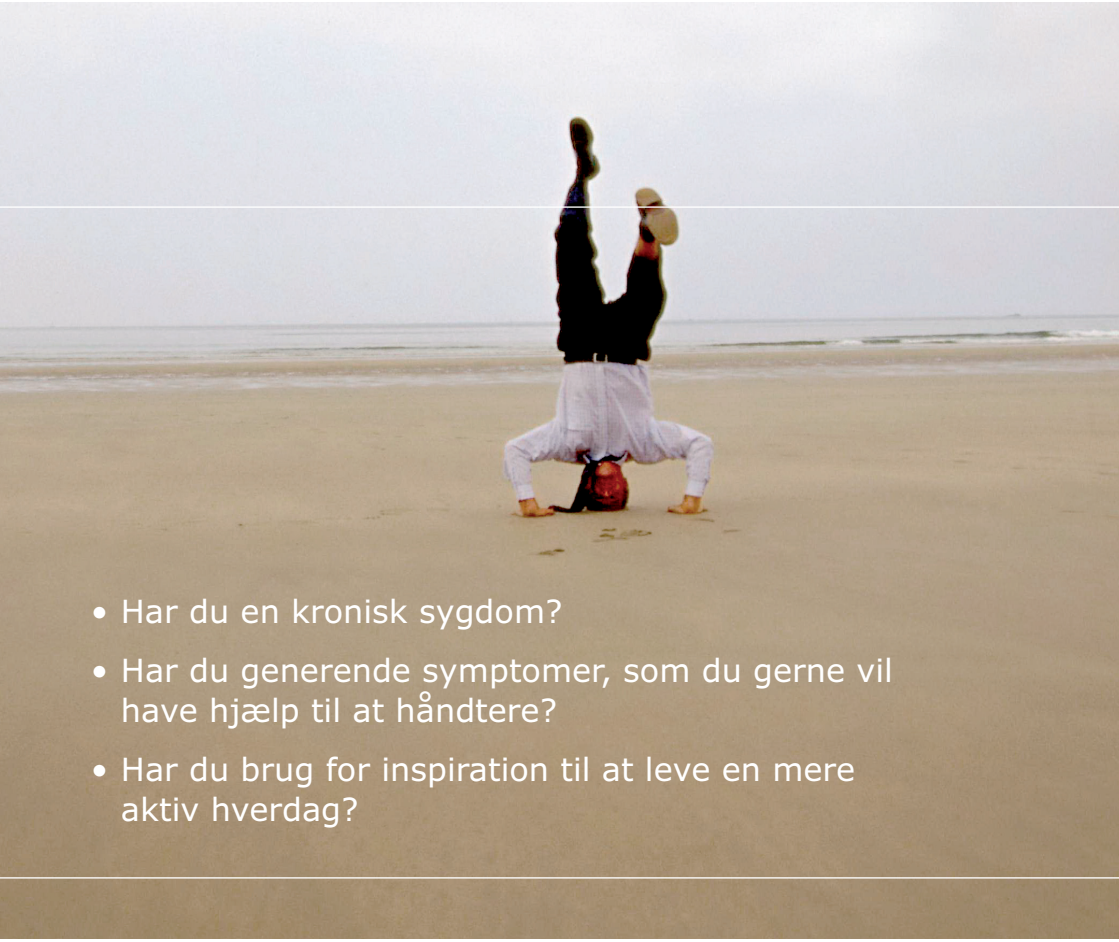
Patientuddannelse

– lær at leve med kronisk sygdom



- 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?

KØGE KOMMUNE

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 og dine følelser.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan tackle de bekymringer og problemer, som følger med kronisk sygdom – sådan at du får mere ud af hverdagen. Ofte vil de løsninger og teknikker, man finder frem til på kurset, være fælles, fordi problemerne er fælles.

Du kan deltage

Alle voksne der har en kronisk sygdom eller er pårørende kan deltage i kurset. På Køge Kommunes hjemmeside www.koege.dk/patient kan du se hvornår det næste kursus afholdes. Der er 15-18 kursister 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, afspændingsøvelser 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

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.

Men tavshedspligt

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 handlingsplaner
- Gode kostvaner
- Mestring af træthed og smerte
- Problemløsning
- Valg af behandlingsmetoder
- Fantasirejser

Mød op

Kurset forløber over 6 gange á 2 ½ time. Som kursist må du være indstillet på at deltage i hele forløbet, så vidt det kan lade sig gøre.

Til kurset hører bogen "Patientuddannelse – Lær at leve med kronisk sygdom". Spørg på kurset, hvordan du får fat i bogen.

Yderligere information

Læs mere på Køge Kommunes hjemmeside www.koege.dk/patient og på www.patientuddannelse.info

Har du spørgsmål til Patientuddannelsen i Køge Kommune, kan du kontakte Sekretariat for Forebyggelse og Sundhedsfremme på tlf. 56 67 69 47 eller e-mail: forebyggelse@koege.dk

Har du generelle spørgsmål til Patientuddannelse – lær at leve med kronisk sygdom, kan du kontakte Komiteen for Sundhedsoplysning tlf. 35 26 54 00.

Sekretariat for Forebyggelse og Sundhedsfremme
E-mail: forebyggelse@koege.dk
Tlf: 56 67 69 47

Layout: aogj.dk | Tryk: Køge KopiCenter 06.09. | Oplag: 2000 stk.

Programmet Patientuddannelse – lær at leve med kronisk sygdom er den danske version af Chronic Disease Self Management Program, som er udviklet ved Stanford University, Patient Education Research Center, USA og er tænkt som et supplement til behandling og sygdomsspecifik undervisning af mennesker med kronisk sygdom. Programmet er udbredt til en række lande verden over, bl.a. England, Norge og Sverige. I Danmark har Sundhedsstyrelsen indgået en 5-årig licensaftale med Stanford Universitet.

Programmet udbydes under Komiteen for Sundhedsoplysnings licens. Implementeringen sker i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen og med støtte fra Trygfonden.