



Hverdagen med kronisk sygdom



Præsentation og introduktion

- Præsentation
- Spilleregler på holdet; lytte, give plads, være her, når I er her, pauser, gå ud hvis der er behov, rejs jer, pauser, toiletter, rygning, parkering
- Tavshedspligt
- Temaer i undervisning
Temaer : Når sygdom rammer, hverdag med kronisk sygdom og energiforvaltning, tanker og accept, værdier, søvnhygiejne, min videre vej
- Bevægelse, påklædning,



Præsentation

Navn

Familiære forhold

Hvor længe har jeg været syg og diagnose

Hvad interesserer jeg mig allermost for

Hvad længes jeg efter eller hvad mangler jeg





UNDERVISNINGSMATERIALER

Se og print evt. vore undervisningsmaterialer til kurset Ny med kronisk sygdom.

Hvis du printer materialerne inden kursusstart, kan de bruges til at skrive dine egne noter på.

www.vejle.dk/nymedkronisk



Scan mig

VEJLE
KOMMUNE

Hvad skal vi her

Kronisk sygdom

Jeg sidder fast. Jeg kan ikke leve det liv jeg gerne vil, før al det ubehag der er knyttet til min kroniske sygdom er væk.
Mange af jer har måske forsøgt:

- ”Jeg lader lige som om det ikke findes og gør som jeg plejer”:
- Overforbruger mig selv, knokler på, vælter
- Bliver bange for at gøre sygdommen værre; stopper med det jeg godt kan lide og vurderer hver enkelt signal fra kroppen.
- Måske ikke det sidste på denne slide

Desværre kan vi heller ikke her fjerne ubehaget ved jeres kroniske sygdom.

Hvad hvis løsningen ikke er, at fjerne ubehaget ,men at leve til trods for eller sammen med det ubehag vi mærker

Det er helt normalt

At blive overvældet af opgaven

At blive ked af det

At lade som om man ikke er syg

At skælde ud når man bliver ked af det

At lave alt for meget når man har en god dag

At hade sin sygdom



Kroppen som et økosystem

Hvis vi ser på kroppen som et økosystem, kan vi bedre forstå, hvordan forskellige områder af vores liv påvirker hinanden.

Økosystemet er i balance når vi:

- Sover tilstrækkeligt
- Spiser varieret
- Har overskud i hverdagen
- Når vi føler os forbundne med andre
- Når vi oplever at fungere



AI genereret billede

Når vi er i balance, kan vi bedre håndtere smerter, og det sænker følsomheden i kroppens alarmsystem



Omvendt kan ubalance i økosystemet som:

- Dårlig søvn
- Stress
- Bekymringer
- Isolation
- Inaktivitet
- Sygdom

Gøre kroppen mere sårbar og tilbøjelig til at reagere kraftigere på smerte

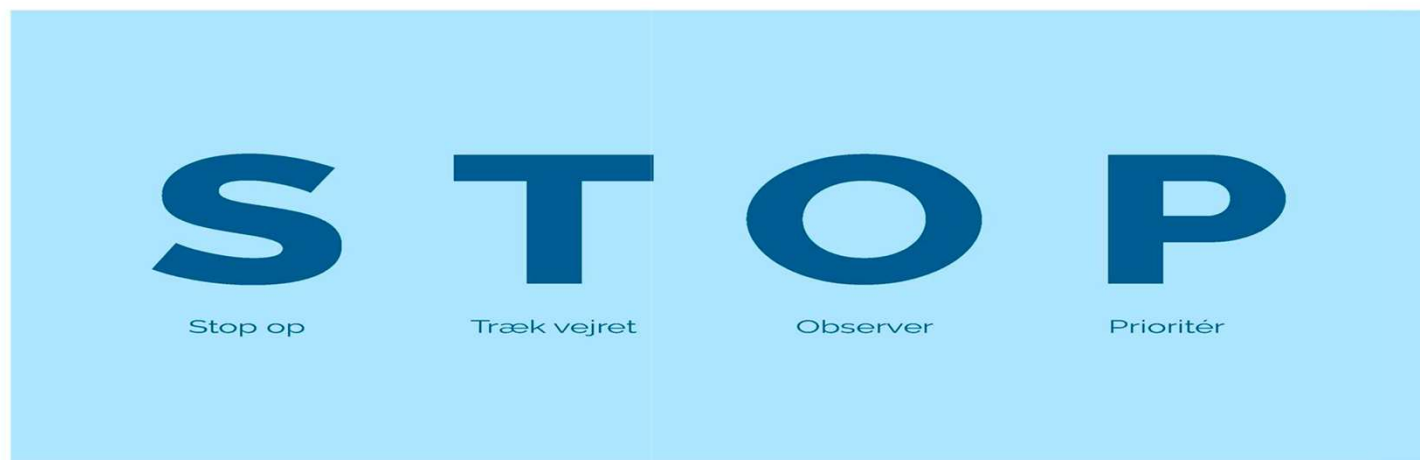


SÅ!

At tænke din krop som et økosystem giver en meningsfuld måde at forstå, hvorfor ændringer i livsstil og trivsel kan have stor indflydelse på dine smerter

Det betyder at du kan arbejde med mange aspekter af dit liv, og an være med til at dæmpe symptomer og opnå mere overskud i hverdagen

9. Min STOP-øvelse



Kilde Dr. Jon Kabat-Zinn

PROJEKTLEDER til ansvarsfuld og selvstændig stilling

- ✓ Ambitiøs og dedikeret
- ✓ Kan tage hurtige beslutninger
- ✓ Yderst fleksibel og omstillingsparat
- ✓ God hukommelse
- ✓ Der må påregnes natarbejde ind imellem
- ✓ Kan holde hovedet koldt i pressede situation
- ✓ Arbejdstid: 24/7, uden pauser, fridage eller ferier
- ✓ Skal kunne passe et arbejde ved siden af
- ✓ Skal kunne tage sig af familie og venner



AI genereret billede

At leve med kronisk sygdom er en dobbeltopgave

Sygdommen i kroppen

Viden:

- *Hvad sker der i kroppen?*

Færdigheder f.eks:

- *Hvordan tager jeg medicin ?*
- *Hvilke symptomer har jeg ?*



At leve med kronisk sygdom

Viden:

- *Hvordan er det normalt at reagere*

Færdigheder f.eks:

- *Hvordan håndterer jeg bekymringer?*
- *Hvordan fortæller jeg om min kroniske sygdom til andre?*
- *Hvordan motiverer jeg mig selv?*

Dette kursus handler om at leve med en kronisk sygdom

HVAD KAN JEG KONTROLLERE?



©RIKKE KJELGAARD



Illustration: SANO

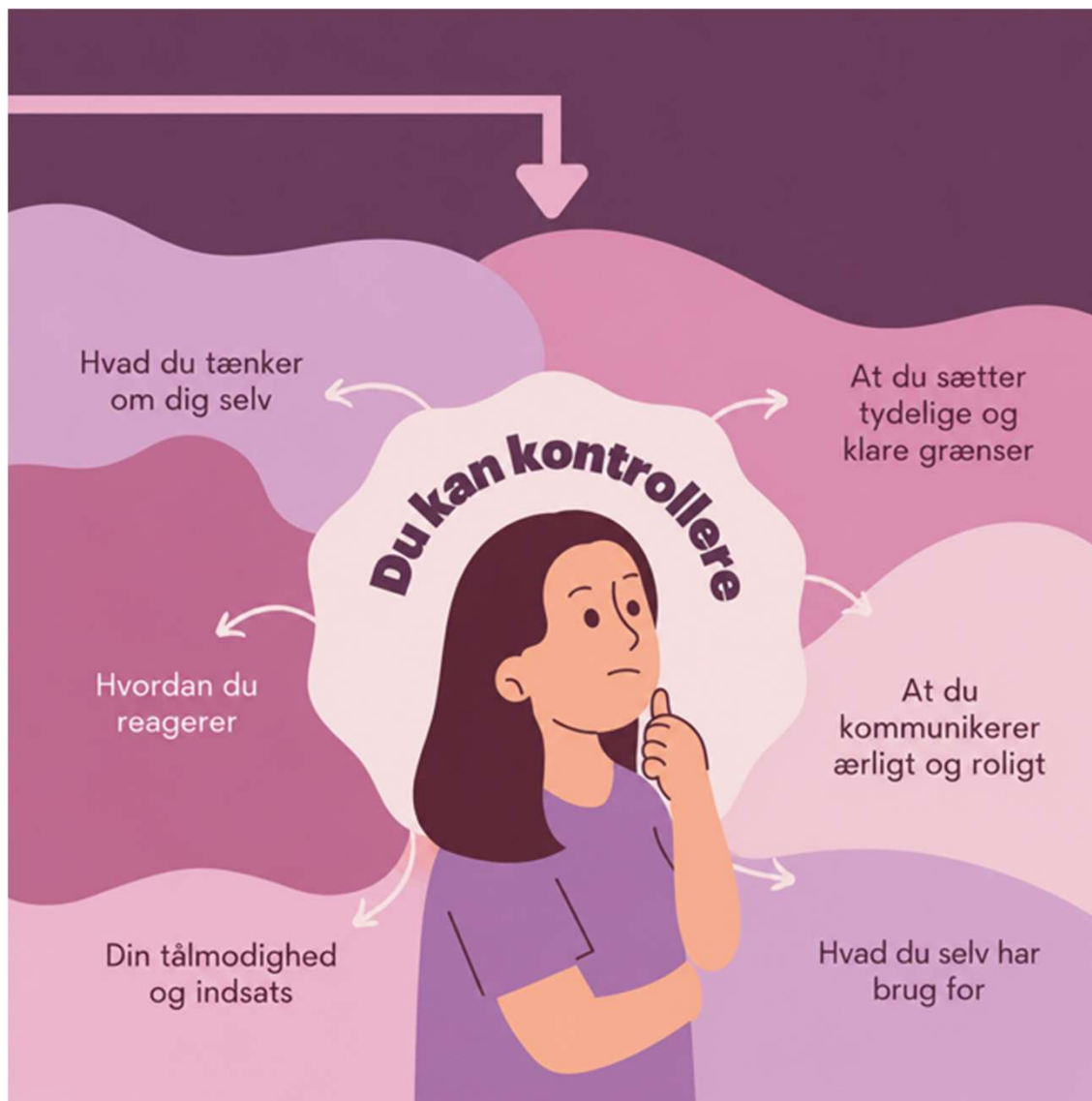


Illustration: SANO

Øvelse

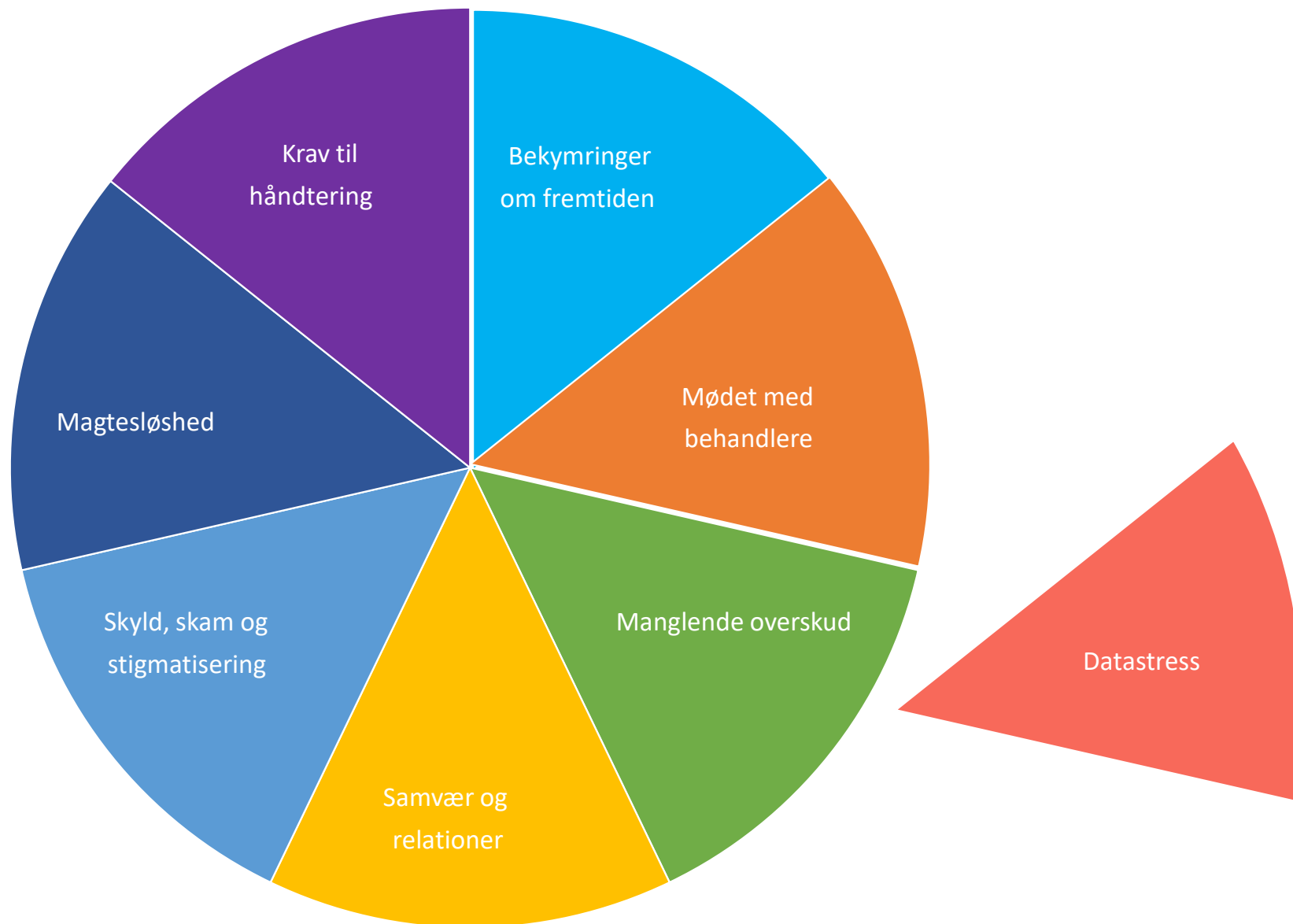
3 stationer i undervisningslokalet:

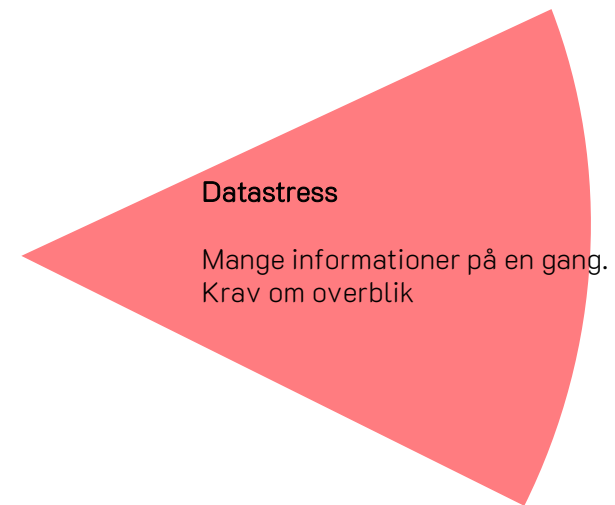
Enig uenig hverken/eller

Tænker over udsagnet og så hen til det sted, hvor udsagnet passer bedst til dig;

- Jeg føler mig klædt på til at håndtere bekymringer om min kroniske sygdom?
- Jeg føler mig klædt på til at fortælle andre om min kroniske sygdom?







SAMLE OP PÅ TAVLEN

Skrive og tage billede af det



Projektleder søges til en ansvarsfuld og selvstændig stilling.

- Ambitiøs og dedikeret
- Kan tage hurtige beslutninger
- Yderst fleksibel og omstillingsparat
- God hukommelse
- Kan holde hovedet koldt i pressede situationer
- Flair for tal og beregninger
- Der må påregnes natarbejde indimellem
- Altid have plads i lommen / tasken, til hurtige kulhydrater.
- Evaluering af dit arbejde minimum en gang årligt, i visse perioder måske månedligt.
- Arbejdstid: 24/7, uden pauser, fridage eller ferier.
- Du skal kunne passe et almindeligt arbejde ved siden af.