



Min videre vej



Opsummering fra sidste mødegang



Vi talte om god søvnhygiejne



Vi gennemgik søvnens arkitektur



I blev præsenteret for gode råd til bedre søvn

Opsummering fra sidste gang

En god dag starter med en god nat



Spørgsmål eller undren siden sidst?

- Hvad har I lagt mærke til siden sidst?
- Har I gjort noget nyt eller andet?
- Har I mødt udfordringer eller forhindringer?



Aktivitetstilbud

Idræt i dagtimerne



Aktiv sammen



55,7 grader nord



CSV Vejle



"Sund Vejle" app



Pårørendetilbud



Naturtræning
Gigtforeningen



Foreningernes
hus Vejle



Gigtcafe i Vejle



At tage kontrollen tilbage

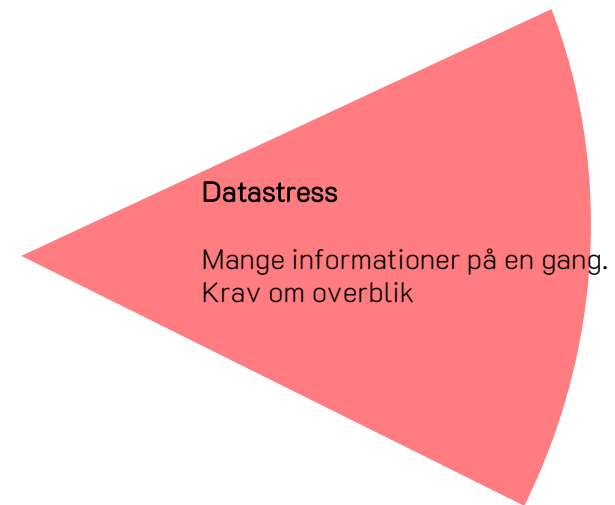
Hvad er jeg blevet **klogere** på?

Hvad **kan** jeg ændre?

Hvad **vil** jeg gerne ændre?

Hvad vil jeg helt konkret **gøre**?





Hvilken type er du?

Når vi mennesker bliver syge, kan groft sagt deles op i to forskellige typer:

1. Den ene type engagerer sig, læser alt og bliver ”gode patienter”
2. Den anden type forsøger, at gøre sygdommen til så lille en del af deres liv som muligt. De ser ikke sig selv som patienter

Der er mænd og kvinder i begge grupper – men flest mænd i den sidste.

Kilde Psykolog Svend Aage Madsen

Mandeforskerens gode råd

- Har du en anden at snakke med? En gammel skolekammerat, kollega eller en søskende? Når man har det – eller finder en – bliver det næsten altid en succes
- Find nogle aktiviteter, som du kan med din sygdom. Kan du ikke cykel, kan du måske gå, fiske eller andet. Find de tilbud der er og gør brug af dem (link til alle tilbud i Vejle Kommune)
- Har du tidligere haft en hobby, så genopdag og genoptag den. Det kan være startskuddet til at finde andre der forstår dig
- Find nogle måder at tale med din partner om din situation. Sig f.eks. at I kan snakke om sygdommen i 20 minutter nu – og så kan I genoptage snakken i næste uge. Det kan være rart for begge parter at have en bagkant.

Kilde Psykolog Svend Aage Madsen

Hvor kan jeg få støtte eller rådgivning

- **DUKH** (den uvildige konsulentordning for handicappede).
Tlf, 76 30 19 30 Rådgivning (dukh.dk)
- De forskellige **patientforeninger**. Sundhedsprofessionelle
- **Ældresagen** tlf. 33 96 86 86 aeldresagen@aeldresagen.dk
- Fagforening og A-kasse
- Pensionsselskab/pensionskasse
- **Gratis retshjælp** - **Gratis retshjælp - Vejle Kommune** (gratis mundtlig rådgivning om juridiske spørgsmål fx afgørelser)
- **Ret til bisidder** (familiemedlem eller ven, fagforening, frivillig bisidder, f.eks. Fra patientforening, privat socialrådgiver)
- **Gratis medicinsamtale på apoteket** hvis du inden for de seneste 6 måneder har fået konstateret en kronisk sygdom og i den forbindelse fået ny medicin. Spørg dit lokale apotek.
- **Handicapkompenserende ordninger** for at støtte dig i at forblive tilknyttet på arbejdsmarkedet. Herunder personlig assistance, hjælpemidler, fortrinsadgang, løntilskud til nyuddannede med handicap

Hvis du bliver sygemeldt

- **Opfølgning på arbejdspladsen** senest efter 4 ugers sygdom
- **Opfølgning i Jobcenteret** første samtale senest 8 uger efter 1. sygedag
- Kun forløb over 26 uger følges i Jobcenteret
- **Forløb under 26 uger** Hvis der forventes raskmelding inden 26 uger, er der ingen opfølgning i Jobcenteret
- **Fast track** her får du automatisk den første opfølgningssamtale med kommunen senest 2 uger efter anmodningen - mod normalt efter 8 uger sygefravær. En tidlig opfølgning giver kommunen en unik mulighed for at sætte hurtigere ind med relevant støtte og konkrete redskaber i en svær situation.
- **Tilbud** f.eks træningsforløb, trivselssamtaler, virksomhedspraktik/løntilskudsordning

Jobafklaringsforløb

Hvis fastholdelse/tilbagevenden **på det ordinære arbejdsmarked** er tvivlsom eller langsigtet

Jobafklaringsforløb med en forventning af udvikling af arbejdsevnen i op til 2 år
personer i jobafklaringsforløb er sygemeldte, som ikke opfylder betingelserne for forlængelse af sygedagpenge

Maksimalt **2 år ad gangen**, men kan i princippet gives flere gange, hvis du fortsat er uarbejdsdygtig på grund af sygdom.

At sikre en tværfaglig og håndholdt indsats, så du kan vende tilbage til dit job eller uddannelse, når din **sygedagpengeperiode udløber**, og du fortsat er syg.

Jobafklaringsforløb udfases frem mod 2027 og alle vil forblive i Sygedagpengesystemet men under forskellige regler, alt efter forlægslesregler

Min videre vej

Hvordan har jeg det, når jeg har det godt? (i min krop, min adfærd, følelserne og tankerne)

Hvordan vil jeg kunne mærke, hvis jeg igen bliver for presset? (symptomer jeg ligger mærke til i min adfærd, min krop, mine følelser eller i tankerne)

Hvordan kan jeg håndtere det i nuet / hvad vil jeg kunne gøre med det samme, jeg bliver opmærksom på disse symptomer?

Er der nogen, der skal støtte mig?

Husk at du altid kan finde opbakning og støtte til din grundlæggende fundament gennem din vejtrækning, de bedste mennesker, du har omkring dig og gennem struktur. Når vi ændrer vaner og er i gang med en indre oprydning, så er vi sårbare. Vi har derfor ofte brug for:

Ekstra ro og kontakt indad (vejtrækningen)

Ekstra opbakning og skulderklap fra vigtige mennesker omkring os (anerkendelse for stadig at være et skønt og dejligt menneske, selvom man ikke yder 110%, selvom man siger nej tak, selvom man ikke tager hele ansvaret, selvom man gør noget kun for sig selv osv.)

Ydre struktur - mens den indre jo lige er under oplæring til at blive nye vaner (brug realistiske mål som fx tiden, halv rengøring, eftermiddagstur i skoven på faste tidspunkter 2 x ugentligt, ugentlige jegdage eller –egotimer, månedlig weekend uden planer, følge et mindfulnesshold eller yogahold, tage 5 vejtrækninger i bilen før og efter hver køretur osv.)

Ønsker dig en fortsat rigtig god rejse