

Har du en **kronisk** sygdom

Hvad nu?
Hvad kan jeg
gøre?



Lemvig Kommune

Sundhedsafdelingen



Tilbud om forløb

Kronisk sygdom er en stor udfordring både for den enkelte og for den nærmeste familie. Ikke alene skal man lære at håndtere sygdommen, men man skal også lære at leve med forandringer i hverdagen og de følelsesmæssige påvirkninger, som sygdommen ofte fører med sig.

Hvad er formålet med forløbet?

Med fokus på dine ressourcer og muligheder er formålet at give dig inspiration og redskaber til at mestre hverdagen med kronisk sygdom.

Hvordan er forløbet tilrettelagt?

Forløbet tager udgangspunkt i både erfaring og viden. I samspil mellem oplæg fra fagfolk og fra erfarne patienter vil du have mulighed for at arbejde med enmer som eksempelvis:

- Et liv med en kronisk sygdom. Accept og mestring af ændrede livsvilkår.
- Håndtering af smerter, træthed, søvnløshed m.m.
- Stress, hukommelse og koncentration.
- Kost og motion.
- Den følelsesmæssige påvirkning.
- Pårørende.
- Tilknytning til arbejdsmarkedet. Tips og ideer i.f.t. jobafklaring, praktik og flexjob.
- Netværksdannelse
- Patientrettigheder.

Der vil være tavleundervisning, dialog og socialt samvær med mulighed for at tale med andre i samme situation.

Forløbet indeholder:

- 2 timers undervisning 1 gang ugentlig i 14 uger.

Fordelt således at der hver gang undervises i et relevant emne i ca. 1 time og herefter ca. 1 times undervisning i mindfulness, hvilket både er teoretisk samt i praksis.

Herudover tilbydes:

- træning i varmtvandsbassin
- træning ved fysioterapeut

Der vil forud for forløbet være en individuel samtale med dig, hvor dine forventninger og individuelle mål afklares.



Hvem kan deltage?

Forløbet henvender sig til alle over 18 år med en kronisk sygdom, der ønsker at lære at tackle livet med denne.

Hvad koster det?

Det er gratis at deltage i Lærings- og mestringsforløbet.

For information og tilmelding:

Forløbskoordinator:

Anne Sjørvad Johnsen

Mail: sundhedstilbud@lemvig.dk

Tlf. 9663 1175

Sundhedsfremmekoordinator:

Pia Møller

Tlf. 9663 1219



Lemvig Kommune

Sundhedsafdelingen