

### Praktiske oplysninger:

Det er gratis at deltage i et kursusforløb, men du skal selv sørge for transport.

### Sted:

Kurserne foregår på skift forskellige steder i kommunen og starter op 2-3 gange årligt.

Du kan henvende dig til en af nedenstående Forløbskoordinatorer, hvis du er interesseret i en samtale eller for at høre nærmere om de forskellige tilbud og opstart heraf.

---

### For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt venligst:



Forløbskoordinator  
Lene Christensen  
Tlf.: 99 60 31 08  
Mobil: 21 74 44 85



Forløbskoordinator  
Joan G. Jakobsen  
Tlf.: 99 60 31 06



Forløbskoordinator  
Maria S. Alstrup  
Tlf.: 99 60 31 09

E-mail: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)

[www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)

# Lev livet med kronisk sygdom

## KOL, hjertesygdom, diabetes type 2, prædiabetes, kræft, ryg og eller nakkesmerter eller anden kronisk lidelse



Undervisning



Motion



Socialt samvær

## Kronisk sygdom:

I forbindelse med kronisk sygdom oplever mange, at livet kan være en stor udfordring - både for den enkelte og for den nærmeste familie. Ikke alene skal man lære at håndtere sygdommen, man skal også lære at leve med de forandringer, som sygdommen ofte fører med sig.

I Ikast-Brande Kommune er der forskellige tilbud til borgere med kronisk sygdom.

Det kan være til dig, der har:

**KOL (lungesygdom)**

**Hjertesygdom**

**Kræft**

**Ryg- og eller nakkesmerter**

**Diabetes type 2 eller prædiabetes**

**Eller en helt anden kronisk sygdom**



## Samtale:

Du kan altid henvende dig og få en samtale om hvilket kursus/tilbud, der passer til dig. Samtalen vil fokusere på dine behov, forventninger og individuelle mål med et tilbud. Samtalen kan resultere i et kursusforløb i Ikast-Brande Kommune eller det kan være råd, vejledning og støtte i forhold til andre muligheder, der er i kommunen - foreningstilbud o.l.

## Forløb:

Indenfor de enkelte diagnoser tilbyder Ikast-Brande Kommune kurser, der indeholder **undervisning, motion og socialt samvær**. Man mødes 2 gange ugentlig i ca. 10 uger. Undervisere på holdet er en fagperson og en erfaren patient, der selv har en kronisk sygdom. Begge har gennemført en uddannelse i at afholde kurserne. Der er opfølgning efter 3 og 12 måneder.

**Formålet med undervisningen** er at give dig inspiration og redskaber til, med SMÅ SKRIDT, at ændre livsstil og blive bedre til at mestre livet med din kroniske sygdom.

Undervisningen veksler mellem oplæg og erfaringsudveksling og der vil være mulighed for at arbejde med emner som deltagerne selv har ønsket. Det kan f.eks. være:

- Det naturlige forløb med en kronisk sygdom
- Motivation og brug af egne ressourcer
- Ny rolle i fht. familie, venner, arbejde og fritid
- Håndtering af træthed, smerter, bivirkninger, m.m
- Håndtering af psykiske reaktioner
- Kost, madlavning
- Rygestop m.m.



**Formålet med motionen** er at støtte og inspirere dig til at fastholde eller komme i gang med motion på det niveau du ønsker- og har behov for- også efter kurset.

**Formålet med socialt samvær** er at dele erfaringer og oplevelser i forhold til den kroniske sygdom samt evt. at danne netværk efter kurset.

## Øvrige tilbud i Sundhedscentret:

**"Lær at tackle kroniske smerter"**

**"Lær at tackle angst og depression"**

**"Lær at tackle hverdagen som pårørende"**

**"Vægtstop"**

**"Rygestop"**