

Praktiske oplysninger

Hvor forgår kurserne?

Skanderborg Sundhedscenter
Sygehusvej 7 · 8660 Skanderborg

Hvornår:

Kurserne annonceres i den lokale avis og på kommunens hjemmeside www.skanderborg.dk – Kurserne foregår som oftest om eftermiddagen.

Hvem kan deltage?

Kurserne er for borgere som:

- er over 18 år og bor i Skanderborg Kommune
- er i en af målgrupperne eller er pårørende
- ønsker at gøre en aktiv indsats for at hjælpe sig selv

Hvem underviser?

Undervisningen varetages af frivillige instruktører, som er uddannet af Komiteen for Sundhedsoplysning. Instruktørerne har selv har erfaring med kronisk sygdom, smerter, angst eller depression.

Der er op til 16 deltagere på et hold.

Pris:

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

Kontakt og tilmelding:

Kommunens kursuskoordinator:

Tlf.: 8794 7892 · patientuddannelse@skanderborg.dk

Du kan læse mere om kurserne på:

www.patientuddannelse.info

LÆR AT TACKLE ...

Kom på kursus og få hjælp til at håndtere dine symptomer og udfordringer



Kurserne udbydes i samarbejde med:



Komiteen for Sundhedsoplysning



Sundhedsstyrelsen



Lær at tackle kroniske smerter

Kurset er for dig som har kroniske smerter (>3 mdr.) eller som er pårørende.

Formålet med kurset er at hjælpe dig til at leve et godt liv trods kroniske smerter, så det er dig og ikke smerterne der styrer dit liv.

Kurset varer 6 gange 2½ time.

Kurset handler blandt andet om:

- At skabe balance mellem aktivitet og hvile
- Muskelafspænding
- Kommunikation
- Medicin
- Håndtering af træthed
- At spise sundt
- Problemløsning og handleplaner

Lær at tackle angst og depression

Kurset er for dig som har diagnosticerede eller selvoplevede symptomer på angst og/eller depression eller som er pårørende.

Formålet med kurset er at styrke dit fysiske og psykiske helbred og dermed din livskvalitet.

Kurset varer 7 gange 2½ time.

Kurset handler blandt andet om:

- Håndtering af træthed, tristhed og uro
- Fysisk aktivitet og humør
- Kommunikation med venner og familie
- Triggere og advarselssignaler
- Forebyggelsesstrategier
- At spise sundt
- Problemløsning og handleplaner

Lær at tackle kronisk sygdom

Kurset er for dig som har en kronisk sygdom eller et helbredsproblem eller som er pårørende.

Formålet med kurset er at hjælpe dig til at tackle hverdagen og de udfordringer der opstår som følge af kronisk sygdom.

Kurset varer 6 gange 2½ time.

Kurset handler blandt andet om:

- At skabe balance mellem aktivitet og hvile
- Muskelafspænding
- Kommunikation
- Medicin
- Håndtering af træthed
- At spise sundt
- Problemløsning og handleplaner

Et »Lær at tackle...« kursus kan give dig:

- Hjælp til selvhjælp
- Redskaber til at håndtere nogle af de daglige udfordringer som følger af sygdom eller symptomer
- Styrket evne til at gennemføre de mål du sætter dig
- Bedre selvværd
- Større kontrol over dine symptomer
- Inspiration og samvær med andre mennesker som genkender din situation
- Støtte til en sundere livsstil
- Mulighed for deltagelse i netværk efter endt kursus
- Øget livskvalitet