

LÆR AT LEVE

med kronisk sygdom

YDERLIGERE INFORMATION

Henvend dig til din kommune eller læs mere på www.patientuddannelse.info

INSTRUKTØRKURSUS



- Har du en kronisk sygdom?
- Har du lært at leve med den – og resurser til at hjælpe andre?
- Har du mod på at lede et kursus for mennesker med kronisk sygdom?

Kurset *Lær at leve med kronisk sygdom* udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

Instruktører søges

Har du tidligere deltaget i kurset *Lær at leve med kronisk sygdom*?

Og kunne du godt tænke dig selv at blive instruktør og lede patientkurser?

For at gennemgå uddannelsen er det en forudsætning, at du selv har en kronisk sygdom – eller er i nær familie med én, der har en kronisk sygdom. Det er endvidere en forudsætning, at du har tid, lyst og personlige resurser til at gennemgå et instruktørkursus og afholde kurser for andre.

Indhold af instruktørkurset

På kurset trænes instruktører i at lede patientkurser efter en detaljeret undervisningsmanual. Kurset omfatter emner som at håndtere symptomer, problemløsning, kommunikation, kost og fysisk aktivitet.

Underviserne på instruktørkurset er masterinstruktører.

Din opgave

Deltagere i instruktørkurset forpligter sig til at:

- Deltage i hele instruktørkurset
- Afholde grundkurser for mennesker med kronisk sygdom (6 x 2½ time)
- Følge instruktørmanualen
- Modtage vejledning fra masterinstruktører
- Medvirke i evaluering af kurser
- Udvide fortrolighed i forhold til personlige deltageroplysninger

Du får

- Kursus i at undervise efter programmet *Lær at leve med kronisk sygdom*
- Øget indsigt i selvhjælpsprocesser
- Kursusmateriale og kursusbevis
- Vejledning og certificering af masterinstruktører
- Gode oplevelser og glæden ved at hjælpe andre

Kort om *Lær at leve med kronisk sygdom*

De grundlæggende principper er:

- Mennesker med kronisk sygdom har mange fælles bekymringer og problemer.
- Mennesker med kronisk sygdom skal ikke bare håndtere selve sygdommen, men også de konsekvenser som sygdommen har for deres liv og følelser.
- Mennesker med kronisk sygdom har ofte mere end én kronisk sygdom. Derfor er der brug for en opfølgning, der tager højde for dette.

Desuden er ligemandsprincippet afgørende. Det vil sige, at mennesker med kronisk sygdom underviser andre med kronisk sygdom.

Formålet med kurset er at give kronisk syge mennesker redskaber til bedre at kunne mestre problemer i hverdagen som følge af kronisk sygdom og derigennem øge livskvaliteten.

Temaer i grundkurset

- At genkende symptomer
- Muskelafspænding
- Fysisk aktivitet
- Vanskelige følelser
- Kommunikation
- Medicinforbrug
- At sætte mål – lave handleplaner
- Gode kostvaner
- Mestring af træthed og smerte
- Problemløsning
- Valg af behandlingsmetoder
- Fantasirejser

“ Jeg er ikke fageksperten, der fortæller kursisterne, hvad de skal gøre. Man kan sige, at jeg er en af deres egne. Jeg mærker selv smerten til daglig. Der er en forståelse mellem os, og det skaber tillid og fortrolighed.”