

CENTER FOR SUNDHEDSFREMME:

# Kroniske syge får hjælp til et bedre liv

I et år har patienter med kroniske sygdomme i Varde Kommune kunne deltage på Patientuddannelsen "Lær at leve med kronisk sygdom" og derved få hjælp og støtte til at mestre hverdagen.

**M**an kan sagtens få et godt liv, selvom man er ramt af en kronisk sygdom. Nogenlunde sådan lyder mottoet bag den såkaldte Patientuddannelse. Formålet er, at kronikere og pårørende kan få hjælp og vejledning i det at leve med en kronisk sygdom og få en række selvhjælpsværktøjer, så de med deres egen aktive indsats kan lette deres hverdag.

## Må ikke miste gejsten

Patientuddannelsen giver værktøjer til at håndtere kronisk sygdom og de fysiske

og psykiske problemer, den medfører. Samtidig møder man ligesindede, der ofte har samme symptomer, selvom diagnosen ikke nødvendigvis er den samme.

"Når man har en kronisk sygdom, kan man ved hjælp af behandling ofte få det godt med sygdommen, men man bliver ikke rask igen. Derfor kan man let miste gejsten over, at man ikke kan blive helbredt men i stedet skal lære at leve med sygdommen og de begrænsninger, der følger. Man skal til at lære, at sygdommen påvirker ens hverdag. Ting, man før kunne

uden problemer, kan nu faktisk være ret svære," siger Connie Tved Lauridsen, som sammen med Lone Bynge er instruktør på Patientuddannelsen.

## Nyt syn på livet

Kurset giver ikke viden om medicin, træning eller hjælpemidler, men giver derimod kursisterne chancen for at få et nyt syn på livet, efter det har taget en uventet drejning.

"Kursisterne lærer blandt andet at lave ugentlige handleplaner og derved blive bedre til at planlægge deres hverdag og sætte realistiske mål. De får også redskaber til bedre til at slappe af og få kræfterne til at strække længere. Men vigtigst af alt er nok den inspiration og hjælp, man får fra ligesindede," siger Lone Bynge. ■

## Stanford-metoden

Metoden bag Patientuddannelsen er udviklet på Stanford Universitet, USA. I to år har forskere fulgt godt 800 patienter med kroniske sygdomme. De kronikere, der gennemførte et kursus, havde 2,5 færre kontakter til læge eller skadestue i løbet af et halvt år.

**Ønsker du at høre mere om kommende kurser i Patientuddannelsen?**

Læs mere på [www.vardekommune.dk/sundhedsfremme](http://www.vardekommune.dk/sundhedsfremme) eller kontakt instruktørerne hos Center for Sundhedsfremme på tlf. 29 41 26 35 eller 51 52 33 81.

*Instruktørerne på patientuddannelsen, her Connie Tved Lauridsen, har selv en kronisk sygdom eller er pårørende til mennesker med en kronisk sygdom.*