



"Det kan være svært at ændre vaner, men vi kan støtte dig til et sundere liv med mere livskvalitet."

Morten Bundgaard, sundhedskonsulent i Sundhedscentret

"Nu lever jeg igen"

KRONISK SYGDOM Marianne Thoudal havde svært ved at se meningen med sin tilværelse som kronisk syg. Så meldte hun sig til 'Lær at leve med kronisk sygdom' og skabte sig et liv med nye muligheder.

Efter at have fået en kronisk ryg sygdom, følte Marianne Thoudal i 2008, at hun ingenting kunne. Modløsheden og bitterheden blev for meget for hende, og hun meldte sig til kurset 'Lær at leve med kronisk sygdom'.

– Jeg var meget i tvivl om, hvorvidt kurset overhovedet var henvendt til mig, for SÅ syg var jeg jo heller ikke! Og ville jeg nu møde en masse mennesker, der havde ondt af sig selv, ligesom jeg selv havde det?

Vi blev stærkere

Marianne Thoudal har dog på ingen måde fortrudt, at hun meldte sig til kurset. For første gang i lang tid oplevede hun, at der blev sat fokus på hendes behov; og inden længe gav det hende et overskud, som hun ikke troede, hun længe havde.

– Det, der for alvor hjalp mig, var at møde ligesindede. Jeg blev så overrasket over, at vi sad der, og hver for sig var svage på den ene eller anden måde, men da

vi begyndte at give hinanden ideer og sparring til at takle sygdom og hverdag, blev vi utroligt stærke. Som kronisk syg kommer man let til at måle sig selv ud fra det, som man har kunnet. Det er en stor succes at opdage, at man faktisk kan rigtig mange ting, selvom man er syg.

Social og kreativ cafe

Efter at have deltaget i 'Lær at leve med kronisk sygdom' de seks gange, som kurset varer, ser Marianne Thoudal igen på et liv fuld af muligheder. Hun har fundet en geist, som hun længe har savnet. En geist, som har medført, at hun har startet en håndarbejdscafe i sin egen stue. Her mødes hun én formiddag om ugen med andre håndarbejdsinteresserede. Foreløbig kører håndarbejdscafeen kun i det små:

– Jeg har da planer om at lave en folder og promote cafeen ad den vej. Måske er der andre i samme situation som mig, der kunne

have glæde af at mødes og være sociale over noget kreativt, siger Marianne Thoudal om cafeplanerne. **Nu kan jeg håndtere det** Marianne Thoudals føler sig nu godt rustet til at håndtere symptomerne på hendes sygdom. Og det har gjort en større forskel, end hun havde forestillet sig.

– Når andre læser min historie, håber jeg, at de kan se, at hvis jeg kan komme fra at kunne så lidt til at kunne en hel masse, så kan de også. Men det kræver selvfølgelig, at man – ligesom jeg heldigvis gjorde – overvinder sin frygt og sine forbehold. Jeg kan i hvert fald kun anbefale, at man prøver.

Du kan også lære at leve med kronisk sygdom

Formålet med "Lær at leve med kronisk sygdom" er at give dig inspiration til, hvordan du kan takle de problemer og udfordringer, som følger med kronisk sygdom, så du kan få mere ud af hverdagen.

"Lær at leve med kronisk sygdom" er et af tre kurser, som henvender sig til kronisk syge. De to øvrige er:

- Aktiv med kronisk sygdom
- Lær at takle kroniske smerter

Kontakt

Hvis du vil vide mere om tilbuddene til kronisk syge, kan du kontakte Sundhedscentret på e-mail sundhedscenter@holb.dk eller telefon 72 36 36 36.

Marianne Thoudal har startet sin egen håndarbejdscafe op. Den kører endnu i det små, men hun håber at kunne udvide, så andre kan få glæde af det kreative fællesskab.



Flere tilbud fra Sundhedscentret

Holbæk Kommune har flere sundhedstilbud. Du kan blandt andet få støtte til at:

- holde op med at ryge – Rygestopkursus
- ændre livsstil – Støtte til livsstilsændringer
- ændre alkoholvaner

Desuden har Sundhedscentret rehabiliteringstilbud til kronisk syge og forebyggende hjemmebesøg til ældre +75 år

Læs mere på

<http://sundhed.holbaek.dk>

Kontakt

Holbæk Kommunes sundhedscenter på e-mail sundhedscenter@holb.dk eller telefon 72 36 36 36.