

YDERLIGERE INFORMATION

Kunne du tænke dig at blive instruktør, eller har du spørgsmål, som du ikke får svar på i denne folder? Så kontakt din kommune.

Du kan også læse mere på www.patientuddannelse.info

At være en god rollemodel giver mig en følelse af at være kommet godt videre, ellers kunne jeg ikke være her. En dobbelt gevinst, fordi jeg hjælper mig selv ved at hjælpe andre.

Instruktør

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.

Instruktør

Kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

Kurset støttes af TrygFonden

TrygFonden

INSTRUKTØRER

LÆR AT TACKLE

Kronisk sygdom

- ▶ Har du en kronisk eller langvarig sygdom?
- ▶ Har du lært at tackle hverdagen med sygdommen – og har du lyst til at dele dine gode erfaringer med selvhjælp?
- ▶ Har du mod på at undervise andre mennesker med kronisk eller langvarig sygdom og dermed gøre en forskel?



Komiteen for Sundhedsoplysning

 Sundhedsstyrelsen

Instruktører søges

Vi søger frivillige instruktører til at undervise på kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom.

Kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom

Formålet med kurset er at give mennesker med kroniske lidelser redskaber til bedre at kunne mestre problemer i hverdagen.

Hvad kræver det af dig?

- ▶ At du har en kronisk eller langvarig lidelse, eller at du er pårørende til en med kronisk/langvarig lidelse.
- ▶ At du har lyst til at undervise og dele dine erfaringer med andre.
- ▶ At du uddanner dig til instruktør.

Grundlæggende principper

- ▶ Mennesker med kroniske lidelser har ofte de samme typer problemer.
- ▶ Når man har en kronisk sygdom, skal man både tackle sygdommen og de konsekvenser, sygdommen har for ens liv, følelser og ens nærmeste.
- ▶ Ligemandsprincippet er afgørende. Det vil sige, at mennesker med kronisk sygdom underviser andre med kronisk sygdom.

Eksempler på temaer på kurset

- ▶ At genkende symptomer
- ▶ Muskelafspænding og afledning
- ▶ Vanskelige følelser og kommunikation
- ▶ At sætte mål – lave handleplaner
- ▶ Håndtering af træthed, smerte og åndenød
- ▶ Korrekt brug af medicin og valg af behandlingsmetoder.

Praktisk om kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom

Kurset, du skal undervise på, følger et fast program og foregår over 6 mødegange a 2,5 time pr. gang.

Der vil typisk være 12-16 deltagere på dit kursus.

I vil være to frivillige instruktører, der begge har kronisk sygdom inde på livet enten personligt eller som pårørende.

Hvad giver det dig?

Du får et instruktørkursus, kursusmateriale og kursusbevis. Du vil blive vejledt og få solid indsigt i selvhjælpsprocesser. Ud over at opleve kursisternes udvikling på kurset får du selv muligheden for at lære nye selvhjælpsteknikker – og få en bedre hverdag. Som instruktør får du berigende og livsbekræftende oplevelser. En instruktør udtrykker:

" (...) det, der hjælper mig allermest, er at se lyset i kursisternes øjne, når vi nærmer os sidste kursusgang. Det gør mig fuldstændig flyvende. Så føler jeg virkelig, at så gør jeg en forskel. Jeg kan ikke tåle smertestillende medicin, så dét er min medicin."

Instruktøruddannelsen

For at blive instruktør skal du gennemføre et instruktørkursus, som er din uddannelse. Her bliver du trænet i at lede et kursus og undervise.

Deltagere på instruktørkurset forpligter sig til at:

- ▶ deltage i hele instruktøruddannelsen (2 × 2 dage)
- ▶ afholde kurset LÆR AT TACKLE kronisk sygdom (6 × 2,5 time)
- ▶ følge instruktørmanualen
- ▶ modtage vejledning fra masterinstruktørerne
- ▶ udvise fortrolighed i forhold til personlige deltageroplysninger
- ▶ medvirke i evaluering af kurser.

Du bliver uddannet af to undervisere, som begge er erfarne i at undervise på kurset.