



**Forebyggelse og Træning
Frederikssund Kommune**

Torvet 2, 3600 Frederikssund
Telefon 47 35 10 00

www.frederikssund.dk
December 2018

FREDERIKSSUND
KOMMUNE



Design: Rumfang.dk Foto: Trine Juel, Komiteen for Sundhedsoplysning



Gratis kursus

Lær at tackle hverdagen som pårørende



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Hverdagen som pårørende

Er du nær pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse?

Glemmer du dig selv og dine egne behov til fordel for den syge? Er du frustreret og bekymret? Mangler du overskud? Plages du af dårlig samvittighed?

Deltag på kurset "Lær at tackle hverdagen som pårørende"

Du får hjælp til at håndtere dine udfordringer – til gavn for dig selv og dine nærmeste.

Kurset er for pårørende over 18 år. Det er gratis at deltage, men du skal tilmelde dig.

Få flere oplysninger og tilmeld dig på 24 44 60 73.

Du kan læse mere på www.frederikssund.dk/paarørende.

Sådan foregår det

Der er typisk 12 - 16 deltagere på et hold.

Deltagerne mødes 7 gange i 2,5 time pr. gang.

Programmet består af oplæg fra de to instruktører, øvelser og fælles udveksling af erfaringer.

Der er fokus på, at du får og afprøves værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.

Fælles problemer - individuelle løsninger

Deltagerne er pårørende til mennesker med forskellige sygdomme, men bekymringer og problemer vil ofte være de samme - derfor kan I hjælpe hinanden.

Instruktørerne ved, hvor skoen trykker

De to instruktører er selv pårørende til mennesker med langvarig sygdom, så de ved, hvordan det føles, når sygdom ændrer ens hverdag. Begge er uddannede og har certifikat til at lede kurset.

Andre kursusters oplevelser

Undersøgelser fra lær-at-tackle-kurser viser, at deltagere oplever større livskvalitet og mindre træthed, når de har gennemført kurset. De bliver mere fysisk aktive, får det bedre psykisk og føler generelt at de er blevet bedre til at håndtere hverdagens udfordringer.

Næste kursus

Kommende kurser bliver annonceret som nyheder på kommunens hjemmeside og i infoannoncen i Lokavisen Frederikssund.

Kurset støttes af TrygFonden og udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

