



Dato: 29. september 2015

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids-, og
Kommunikationscenter

Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 07
Mail: RM@RINGSTED.DK

efkcenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk
EAN: 5798007643362

Gratis kursus skal lære borgere at leve med kronisk sygdom

Ringsted Kommune udbyder igen et kursus, som skal give borgere med kronisk sygdom og deres pårørende redskaber til bedre at kunne håndtere de udfordringer, de støder på i hverdagen som følge af deres sygdom.

Den 26. oktober 2015 starter et nyt hold kursister på patientuddannelsens kursus "Lær at tackle kronisk sygdom" på Knud Lavard Centret. Kurset henvender sig blandt andet til mennesker, der har en kronisk sygdom, er pårørende eller har brug for inspiration til at leve en mere aktiv hverdag. Helt konkret vil deltagerne arbejde med at genkende og håndtere symptomer som f.eks. træthed og smerter, vanskelige følelser, kommunikation, kost samt at opstille mål og gennemføre handleplaner.

"Der er ingen tvivl om, at dette er et godt og brugbart kursus for rigtig mange. Fire ud af fem deltagere får konkrete teknikker til at arbejde med deres sygdom og tre ud af fem deltagere er blevet bedre til at håndtere deres symptomer ifølge en evaluering foretaget af Komiteen for Sundhedsoplysning", siger Helle Stausholm, der er koordinator i Ringsted Kommune.

Stadig ledige pladser

Ringstedsgensere i målgruppen kan tilmelde sig kurset frem til fredag d. 16. oktober, men der er begrænsede pladser. Det koster ikke noget at deltage, men instruktørerne forventer, at deltagerne er engagerede og så vidt muligt møder op hver gang. For information og tilmelding til kurset kontakt koordinator i Ringsted Kommune Helle Stausholm på mobil: 20 60 62 03.

Om kurset

Instruktørerne på kurset er mennesker, der selv lever med en kronisk sygdom. De har gennemgået en instruktøruddannelse hos Komiteen for Sundhedsoplysning, og de modtager løbende vejledning.

Kurset består af 6 moduler på hver 2,5 timer, som foregår hver mandag på fra d. 26. oktober til d. 30. november kl. 15.00 – 17.30 på Knud Lavard Centret, Eksercerpladsen 3, 4100 Ringsted,



Ringsted
Kommune

Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst:

Koordinator Helle Stausholm på mobil: 20 60 62 03