Drejebog for Tag hånd om dit liv – undervisningen

Marianne Stannum, Egedal Sundhedscenter, revideret februar 2020

1. undervisning revideret februar 2020, 7. undervisning revideret oktober 2019)

(Tanker og følelser revideret maj 2019)

Indholdsfortegnelse

[Oversigt over de overordnede emner i undervisningsforløbet 1](#_Toc16687053)

[1. Vaner for fremtiden – forandringsønsker og motivation ved diætist, fysioterapeut og forebyggelseskoordinator 2](#_Toc16687054)

[2. Viden om sygdommen ved sygeplejersker tilknyttet sundhedsteamet 6](#_Toc16687055)

[3. Teoretisk kostundervisning ved diætist 8](#_Toc16687056)

[4. Praktisk madlavning ved diætist 10](#_Toc16687057)

[5. Træning – diabetes ved fysioterapeut 12](#_Toc16687058)

[6. Træning: Hjerte + KOL hold ved fysioterapeut 14](#_Toc16687059)

[7. Tanker og følelser omkring min sygdom ved Diætist fysioterapeut og forebyggelseskoordinator (obs der er 2 versioner gemt på et andet dokument) 15](#_Toc16687060)

[8. Vaner for fremtiden – konkrete handlinger og fastholdelse ved diætist, fysioterapeut og forebyggelseskoordinator 18](#_Toc16687061)

[9. Gruppeopfølgningsmøde (3 måneder) 21](#_Toc16687062)

[Stikord til ”Vaner for fremtiden – forandringsønsker og motivation” 25](#_Toc16687063)

[Stikord til ”Tanker og følelser omkring min sygdom” (blå skrift skrives/tegnes på flipover) 27](#_Toc16687064)

[Spørgsmål til deltagerne til ”Tanker og følelser omkring min sygdom” 35](#_Toc16687065)

# Oversigt over de overordnede emner i undervisningsforløbet

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Tid** | **Emner** | **Form** |
| **1** | 2 timer | Vaner for fremtiden – hvad ønsker jeg at forandre, for at få det bedre?  Hvad kan gøre forandringen svær og hvad kan motivere mig? | Fælles undervisning  Diagnoseopdelt undervisning ved mange tilmeldinger |
| **2** | 2,5 timer | Viden om sygdommen og forebyggelse af forværring/følgesygdomme | Opdelt undervisning (Hjerte-, KOL- og Diabetes2 hold hver for sig) |
| **3** | 2 timer | Teoretisk kostundervisning |
| **4** | 2-3 timer | Praktisk madlavning/kostundervisning. For diabetesborgere: Inklusiv indkøbstur |
| **5** | 2 timer | Hvorfor er det vigtigt at træne, når man har en hjerte/KOL/diabetes2- sygdom? |
| **6** | 2 timer | Tanker og følelser omkring min sygdom  Støtte og reaktioner fra familie og venner | Fælles undervisning  **Tanker og følelser** :deles i 2 grupper, en gruppe er de borgere med pårørende og en gruppe er de borgere uden pårørende.  Diagnoseopdelt undervisning ved mange tilmeldinger til **Vaner for fremtiden**. |
| **7** | 2 timer | Vaner for fremtiden – hvad skal jeg helt konkret gøre?  Hvordan kan jeg fastholde mine forandringsønsker fremover? |
|  | 2 timer | Gruppeopfølgningsmøder 3 og 6 måneder efter endt undervisningsforløb | Fælles undervisning |

Drejebog for de enkelte undervisningssessioner

# 1. Vaner for fremtiden – forandringsønsker og motivation ved diætist, fysioterapeut og forebyggelseskoordinator

(2 timer)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Overordnet formål: Bevidstgørelse af hvilke (store eller små) livsstilsændringer der er nødvendig for at forebygge sygdomsforværring samt give bedre livskvalitet - og hvorledes de planlægges + fastholdes** | | | | | |
| **Tid** | **Emne** | **Formål** | **Indhold + Hvordan** | **Materiale** | **Ansvaret** |
| 10 | **Hente borgerne i SC**  **Præsentation og**  **Formål** | Tydeliggør formålet med hele undervisningsforløbet og med mødet i dag. Forventningsafstemme, så alle får mest muligt ud af mødet.  Husk at være meget tydelig om vores metoder der ikke er mange slides men en blanding af meget andet. Mennesker husker 90 % af hvad man selv siger og 10 % af hvad andre siger. | Præsentation af undervisere  Formidling af formålet med undervisningsforløbet **(se stikord sidst i drejebogen)**  Præsentation af Dagsordenen.  Jeres forventninger til i dag?  Vores forventninger til pårørende!  Praktiske informationer: Toilet, pause, rygning, afbud, forplejning opfordring til samkørsel. | Navneskilt med navn, sygdom og bynavn.  Pårørende  **Samtykke** udleveres hvis de vil have epikrise  Program skrevet på Flipover  Flip til forventninger/ ønsker til undervisningen  **Program** for forløbet til udlevering | **Marianne S.**  Inger Johanne  Carina |
| 10 | **Deltagerrunde** | Deltagerne lærer hinanden at kende, understøtter gruppedynamikken og trygheden i det videre forløb.  Det kan være en mulighed at koble Sundhed for mig med deltagerrunden. | Deltagerne taler sammen 2 + 2 om: ”Fortæl dit navn, hvilken sygdom du har og hvilke hobbyer du har evt. hvad du laver om aftenen?”. Hver deltager får 2 minutters fortælletid.  Hvem er du? | Navne skilte  Tusser  Ved 3 borde  ”Hvem er Jeg?” kort fra Stenokassen | **Marianne S.**  Carina og Inger Johanne |
| 10 | **Sundheds-begrebet** | Få afklaret hvad sundhed er blandt deltagerne.  Øge fokus på det brede sundhedsbegreb | Kort oplæg om sundhedsbegrebet.  Læg billedkort på alle bordene og bed hver deltager om at trække et kort, som for dem symboliserer sundhed.  Fortæl din sidemakker, hvorfor du har valgt netop dette kort.  Opsamling i Plenum hvor fagpersonen samler op fra de 3 borde. | Billedkort fra Stenokassen  Dobbelte KRAM på flip  Hvem er jeg kort fra Stenokassen  Hvad er sundhed for mig? | Alle 3 |
| 3 min | **Forandringer** |  | Vis filmen  Deltagerne i filmen har alle lavet ændringer i deres livsstil efter de har fået en kronisk sygdom | Film fra ”Grib om livet”: *Diabetes og nye vaner eller Lis fik vejret igen*  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=135&v=KkdtsEJEtk0>  Målrettet diagnosefilm | Inger Johanne |
| 0 min | **Erfaringer med forandringer** | Forklar menneskers sundhedsadfærd ved hjælp af forandringscirklen.  Tydeliggør hvilke erfaringer borgerne har med at ændre vaner. Måske har de tidligere været i handlestadiet i forandringscirklen, men har så haft et tilbagefald.  De kan måske trække på deres egne eller andres erfaringer, når de skal i gang med at ændre vaner i dette forløb.  Vi forventer at deltagerne går i gang med at lave ændringer i deres liv under dette forløb. De 10 råd kan være en inspiration til hvad de skal være opmærksomme på. | Spørge:  *Hvad har du tidligere lavet af forandringer?*  *Hvad gjorde du?*  *Hvad hjalp dig med at lave forandringerne?*  *Hvad har du lært?*  Think/ pair/share 2 og 2, hvor de deler deres erfaringer med at ændre vaner.  Obs pårørende skal gerne parres med andre end deres nærmeste.  I hver gruppe er der en facilitator som samler op på, hvad de har drøftet 2 0g 2.    Fælles opsamling i plenum, hvor der trækkes tråde fra erfaringer i lokalet, som placeres i forandringscirklen.  Kort oplæg om hvordan man ændrer vaner og når sine mål. | Vis eksempel om erfaringer med forandringer… se slide  Slide om forandringscirklen  Slide med 10 råd til at ændre vaner  [10 teknikker til at bryde vaner](file:///\\Ege0-Data02\Grupper\CSO-Sundhed%20og%20Træning\Sundhedsteam\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%20-%20Hjerte,%20KOL,%20diabetes2\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%202019\undervisningsmateriale\10%20teknikker%20til%20at%20bryde%20vaner%20og%20forandringscirklen.pptx) | Alle 3 |
| 10 | **PAUSE** | | | | |
|  |  | | | | |
| 5 min | **Forandringer** |  |  | Opsamling  EVT. film om opdagelse af diabetes hvis de er diagnoseopdelt en relevant film for hver diagnose |  |
| 30 | **KRAM barometeret** | Bevidstgør mål og ønsker. Konkretiserer dem og gør dem realiserbare.  Øger succesraten og fremmer fastholdelsen. Fremmer nye idéer deltagerne imellem. | Borgerne skal nu sidde ved et bord, hvor de får udleveret papiret ”fortid, nutid, fremtid”, som de skal udfylde.  Vis et eksempel.  Efter skemaet er udfyldt, skal de inddeles i 3 grupper, hvor vi tager en runde, hvor alle får mulighed for at sige højt, hvad deres handleplan bliver.  Spørgsmålet lyder:  *Hvad skal der til, for at du når det/de mål, du har noteret under fremtid, altså om 3 måneder?*  *Eller hvad skal der til, for at du fastholder de forandringer, du allerede har lavet?* | Kopier af KRAM barometret  Postkort  [KRMA-barometer](file:///\\Ege0-Data02\Grupper\CSO-Sundhed%20og%20Træning\Sundhedsteam\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%20-%20Hjerte,%20KOL,%20diabetes2\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%202019\undervisningsmateriale\KRAM-barometer.docx)  [Forklaringer på KRAM-barometer](file:///\\Ege0-Data02\Grupper\CSO-Sundhed%20og%20Træning\Sundhedsteam\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%20-%20Hjerte,%20KOL,%20diabetes2\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%202019\undervisningsmateriale\KRAM-barometer,%20forklaring%20af%20parametrene.docx) | Inger Johanne  **Carina**  Marianne S. |
| 2 | Makker-ordning |  | Alle opfordres til at deltage i makkerordning  Husk at opfordre til at man kan tage et billede af tavlen | Husk samkørsel, spise ven, motivation eller hyggelige sms´er  Husk at fortælle om tavlen i sundhedscentret med motionsmakker muligheden | **Marianne S** |
| 5 | Info om næste møde | Forbereder deltagerne til den næste undervisningssession. Oplevelse af sammenhæng i forløbet. Skaber tryghed i forløbet og giver mulighed for at forberede spørgsmål til sessionen. | Kort information om:   * dagsorden for næste session * præsentation af underviseren * undervisningen er opdelt eller fælles |  | MS |

# 2. Viden om sygdommen ved sygeplejersker tilknyttet sundhedsteamet

(3 timer)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Overordnet formål: Vidensdeling om sygdommen, behandlingen og hvordan risikoen for sygdomsforværring nedsættes. Viden om seksuelle/samlivs problematikker ift. sygdommen** | | | | |
| **Tid** | **Emne** | **Formål** | **Indhold + Hvordan** | **Materiale** |
| 5 | Præsentation og  Formål | Tydeliggør formålet med mødet i dag/ klarlægge relevansen af mødet. Forventningsafstemme, så alle får mest muligt ud af mødet. | Præsentation af underviser  Præsentation af Dagsordenen.  Jeres forventninger til i dag? | Navneskilt med navn + sygdom  Flipover |
| 30 | Sygdoms-specifik undervisning | Opnå forståelse for sin sygdom og hvordan man bedst muligt undgår/nedsætter risikoen for sygdomsforværring eller forhaler udviklingen af sygdommen.  Understøtter motivationen til livsstilsændring.  Viden og erfaringsudveksling om sygdomshåndtering i hverdagen, bedre livskvaliteten mm. | **Videns- og erfaringsudveksling via:** undervisningsslides med spørgsmål, der lægger op til dialogbaseret undervisning, film, plastikmodeller af lungerne, hjertet og kredsløbet og tegninger på flipover.  **Emner:**  Fysiologi samt viden om sygdommen, sygdomsforekomst, udvikling, typer, symptomer, påvirkning, risikofaktorer, følgesygdomme, kontroller og måling, behandling/medicin (virkninger, bivirkninger, korrekt indtag, psykiske barrierer mm), forebyggelse af forværring, praktisk håndtering, støttemuligheder mm. | **Undervisningsslides** på Q-drevet -Sundhedsteam-Tag hånd om Diabetes/Hjerte/KOL ”Camilla´s slides”  **Diabeteshold**  *Film fra Sundhed.dk:*  - ”Diabetes animation”  - Diabetisk neuropati  - Evt: Insulinpen – sådan bruger du den  *Udlever:*  -Bogen: Vejledning til diabetespatienter type 2 fra Steno  -Diabetesforeningens oversigt ”Kend dine paragraffer”, maj 2014  -Oversigtsskema: Hvad bør tjekkes og hvor ofte?  **Hjerte**  *Film fra sundhed.dk:*  -Hjerte og blodkar- angioplastik  -Bypass + Stent  *Udlever:*  Hjertebogen fra Hjerteforening  Medbring:  Hjertet + årer i plastik og evt. de laminerede billeder samt Tipskupon Hjertet fra Steno  **KOL**  *Film fra medicin.dk:*  Inhalationsvideoer  *Udlever:*  Livet med KOL (fra Region H.) |
|  | Samliv og Seksualitet | Af-tabuisere samlivsproblemer der kan være opstået pga. sygdommen  Give viden og information om årsager, behandling og støtte | Vidensformidling om bla. årsager til impotens og vaginal tørhed  Samtale om hvilke psykiske aspekter sygdommen kan have på samlivet  Info om bækkenbundstræning  (Hjerte- og KOL hold får denne undervisning på session 1.5: Træning ) | Vis diabetesforeningens hjemmeside omkring seksualitet ift. følgesygdomme  Evt. film:  Youtube – delfinbeha – Susanne Veirbæk |
| **15** | **TRE PAUSER Á 5 MINUTTER FORDELES OVER 2,5 TIMER** | | | |
| 30 | Nye vaner | Bevidstgør mål og ønsker. Konkretiserer dem og gør dem realiserbare.  Øger succesraten og fremmer fastholdelsen. Fremmer nye idéer deltagerne imellem. | Hvordan er det gået med dine Nye vaner siden sidst?  Idérunder hvis der er behov  Udfærdige nye planer til næste møde | Kopier af skemaet nye vaner  Undervisers egen nye vaner  Kuglepenne  Flipover + tusser |
| 5 | Info om næste møde | Forbereder deltagerne til den næste undervisningssession. Oplevelse af sammenhæng i forløbet. Skaber tryghed i forløbet og giver mulighed for at forberede spørgsmål til sessionen. | Kort information om:   * dagsorden for næste session * præsentation af underviseren * undervisningen er opdelt eller fælles |  |

# 3. Teoretisk kostundervisning ved diætist

(2 timer)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Overordnet formål:** | | | | | | |
| **Tid** | **Emne** | **Formål** | **Indhold + Hvordan** | **Materiale** | **Ansvaret** | |
| 5 | Præsentation og  Formål | Tydeliggøre formålet med mødet i dag/ klarlægge relevansen af mødet . Forventningsafstemme, så alle får mest muligt ud af mødet. | Præsentation af underviser  Præsentation af Dagsordenen.  Emner i gerne vil gennemgå? | Navneskilt med navn + sygdom  Flipover | Carina | |
| 50 | Kostråd | At bevidstgøre om hvilke kostråd der bør følges og hvordan det kan påvirke deres sygdom i positiv retning.  Diabetes: Fokus på kulhydrater (mængde, type, fordeling og GI).  Hjerte: Fokus på fedtstoffer, fibre og grøntsager.  KOL: Fokus på protein og fedtstoffer. | Deltagerne udfylder tipskuponen ved fysisk at stille sig på gulvet over det svar, som de hver især mener, er korrekt (1,X,2)  Gennemgang af svarene hvor kostrådene uddybes af underviser  KOL: Slides + beregning af BMI | Tipskupon ”Mad” fra Stenokassen | Carina | |
| 10 | **PAUSE** | | | | | |
| 10 | Kostvaner | Diabetes: At deltagerne lærer i hvilke fødevarer kulhydraterne findes.  Hjerte: At deltagerne arbejder med den viden de netop har fået ved gennemgang af kostrådene  KOL: At deltagerne bliver bevidste om hvor mange proteiner de indtager dagligt | Diabetes: Deltagerne skal dele emballage op i to grupper – fødevarer med og uden kulhydrater.  Hjerte: Deltagerne laver en dagskost over en hjertesund dag  KOL: Udregner indtag over eget proteinindtag over en dag | Diabetes: Attrapper | | Carina |
| 20 | Kostvaner | Bevidstgør deltagerne om deres uhensigtsmæssige kostvaner og tydeliggør hvad der kan arbejdes videre med i deres nye vaner. | Think per share:  ”Hvad spiser du nu, som er sundt ift. Din sygdom?”  ”Hvad vil du gerne spise mere af?”  Opsamling i plenum  Evt:  ”Stil jer på det kort I vil vide noget mere om ift. Hvilken indvirkning det har på min sygdom”  Samtale om emnet i plenum  Del eventuelt KOL-holdet i 2 grupper alt efter om de skal tage på eller tabe sig. | Laminerede kort om: Fedt, Salt, Drikkevarer (inkl. Alkohol), Kulhydrater – gode/dårlige (sukker), Kostfibre, frugt/grønt. | | Carina |
| 20 | Nye vaner | Bevidstgør mål og ønsker. Konkretiserer dem og gør dem realiserbare.  Øger succesraten og fremmer fastholdelsen. Fremmer nye idéer deltagerne imellem. | Hvordan er det gået med de Nye vaner siden sidst?  Idérunder hvis der er behov  Udfærdige nye planer til næste møde | Kopier af skemaet Nye vaner  Undervisers egen nye vaner  Kuglepenne  Flipover + tusser | | Carina |
| 4 | Ved i plenum at opsummere kostrådene husker deltagerne bedre hvad de har lært i undervisningen | Opsummere kostrådene  Hjerteholdet: Udfyld skemaet Hjertekost til næste gang | Skema: ”Hjertekost” |  | | Carina |
| 1 | Info om næste møde | Forbereder deltagerne til den næste undervisningssession. Oplevelse af sammenhæng i forløbet. Skaber tryghed i forløbet og giver mulighed for at forberede spørgsmål til sessionen. | Kort information om:   * dagsorden for næste session * præsentation af underviseren * undervisningen er opdelt eller fælles |  | | Carina |

# 4. Praktisk madlavning ved diætist

(Hjerte+KOL: 2 timer. Diabetes: 3 timer)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Overordnet formål:** | | | | | |
| **Tid** | **Emne** | **Formål** | **Indhold + Hvordan** | **Materiale** | **Ansvaret** |
| 5 | Præsentation og  Formål | Tydeliggøre formålet med mødet i dag/ klarlægge relevansen af mødet . Forventningsafstemme, så alle får mest muligt ud af mødet. | Præsentation af Dagsordenen.  Jeres forventninger til i dag? | Navneskilt med navn + sygdom  Flipover | Carina |
| 5 | Kostråd | **KUN for hjerteholdet!**  At deltagerne bliver bevidste om deres egen kostindtag | Gennemgang af hjertekostskema, som deltagerne fik udleveret sidst | Hjerte kost skema | Carina |
| 25 | Nye vaner | Bevidstgør mål og ønsker. Konkretiserer dem og gør dem realiserbare.  Øger succesraten og fremmer fastholdelsen. Fremmer nye idéer deltagerne imellem. | Hvordan er det gået med Dine Nye vaner siden sidst?  Idérunder hvis der er behov  Udfærdige nye planer til næste møde | Kopier af nye vaner  Undervisers egen nye vaner  Kuglepenne  Flipover + tusser |  |
| 10 | Nøglehulsmærket | At deltagerne lærer hvilke redskaber de kan bruge under indkøb. | Gennemgang af nøglehuls- og fuldkornmærket samt indkøbsguide  Diabetesholdet: Introduktion i øvelse i Føtex | Udlever Indkøbskort fra Diabetesforeningen + hjerteforeningen | Carina |
| 45 | Indkøbstur | **KUN for diabetesholdet!**  Bevidstgør om Nøglehulsmærket. Fokus på alternativer til mere usunde dagligvarer. | Gåtur i Føtex med gennemgang af nøglehulsmærkede varer indenfor: Kød, pålæg, brød, mejerivarer, morgenmad samt særligt sukkerholdige varer. Evt. deles i hold . | Udlever: Indkøbskort fra Diabetesforeningen + øvelsesark | Carina  Marianne S |
| 40 | Madlavning | Deltager lærer gennem praktisk madlavning hvordan råvarerne kan bruges og hvordan de påvirker kroppen. | Opskrift gennemgås og maden tilberedes i fællesskab.  Vise hvor meget 300 g. grønt fylder | Mad er indkøbt på forhånd  Opskrifter er udprintet | Carina |
| 25 | Spisning | At deltagerne lærer ny sund mad at kende. | ”Hvordan forbedrer I opskriften?”  Gennemgang af opskrifterne og hvorfor netop disse er valgt |  | Carina |
| 19 | Oprydning |  |  |  | Carina + holdet |
| 1 | Info om næste møde | Forbereder deltagerne til den næste undervisningssession. Oplevelse af sammenhæng i forløbet. Skaber tryghed i forløbet og giver mulighed for at forberede spørgsmål til sessionen. | Kort information om:   * dagsorden for næste session * præsentation af underviseren * undervisningen er opdelt eller fælles |  | Marianne S |

# 5. Træning – diabetes ved fysioterapeut

(2 timer)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Overordnet formål: Vidensdeling om træningens betydning for bedre sygdomsprognose mm.** | | | | | |
| **Tid** | **Program** | **Indhold** | **Hvordan** | **Materiale** | **Hvem har ansvaret** |
| 10 min | **Præsentation** | Præsentationaf:   * Underviserne * Deltagerne * Formålet dagens tema * Dagens program | * Hvem er jeg? * Deltagerne fortæller kort hvad de ønsker at få ud af undervisningen i dag? |  | Inger Johanne |
| 15 min | **Hvor er du, i forhold til din diabetes?** | * Hvor er deltagerne med deres Diabetes | * Alle deltagerne vælger helst 1 eller 2 billeder og fortæller hvorfor de har valgt det konkrete billede | Steno billeder |  |
| 15 min | **Lidt fysiologi** | * Film fra [www.aktivsundhed.dk](http://www.aktivsundhed.dk) | * Se filmen og tal om det der blev sagt og vist | Film fra aktivsundhed |  |
| 10 min | **SST anbefalinger om træning** | * Se anbefalingerne fra ”Håndbogen om fysisk aktivitet” * Film fra Grib om livet: Gode råd om Diabetes | * Hvad betyder det der står? |  |  |
| 10 min | **Pause** |  |  |  |  |
| 10 min | **Kan Diabetes trænes væk?** | * Hvad hvis man har forhøjet Kolesterol? Kan det trænes væk? | * Oplæg til hvor meget træning der skal til! |  |  |
| 10 min | **Pause gymnastik** | * Program fra aktiv sundhed afprøves |  | Sætte programmet på og afprøv det |  |
| 20 | Nye vaner | Bevidstgør mål og ønsker. Konkretiserer dem og gør dem realiserbare.  Øger succesraten og fremmer fastholdelsen. Fremmer nye idéer deltagerne imellem. | Hvordan er det gået med dine Nye vaner siden sidst?  Idérunder hvis der er behov  Udfærdige nye planer til næste møde | Undervisers egen nye vaner  Kuglepenne  Flipover + tusser |  |
| 5 | Info om næste møde | Forbereder deltagerne til den næste undervisningssession. Oplevelse af sammenhæng i forløbet. Skaber tryghed i forløbet og giver mulighed for at forberede spørgsmål til sessionen. | Kort information om:   * dagsorden for næste session * præsentation af underviseren * undervisningen er opdelt eller fælles |  |  |

# 6. Træning: Hjerte + KOL hold ved fysioterapeut

(2 timer)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Overordnet formål: Vidensdeling om træningens betydning for bedre sygdomsprognose mm. og seksuelle problematikker ift. sygdommen** | | | | | |
| **Tid** | **Emne** | **Formål** | **Indhold + Hvordan** | **Materiale** | **Ansvaret** |
| 5 | Præsentation og  Formål | Tydeliggør formålet med mødet i dag/ klarlægge relevansen af mødet. Forventningsafstemme, så alle får mest muligt ud af mødet. | Præsentation af undervisere  Præsentation af Dagsordenen.  Jeres forventninger til i dag? | Navneskilt med navn + sygdom  Flipover | Inger Johanne |
|  |  |  |  | Undervisningsslides om træning |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Samliv og Seksualitet | Af-taburisere samlivsproblemer der kan være opstået pga sygdommen  Give viden og information om årsager, behandling og støtte | Vidensformidling om bla. årsager til impotens og vaginal tørhed  Samtale om hvilke psykiske aspekter sygdommen kan have på samlivet  Info om bækkenbundstræning | Film:  Youtube – delfinbeha – Susanne Veirbæk  Vis Hjerte+Lungeforeningens hjemmeside omkring seksualitet og sygdom |  |
| 20 | Nye vaner | Bevidstgør mål og ønsker. Konkretiserer dem og gør dem realiserbare.  Øger succesraten og fremmer fastholdelsen. Fremmer nye idéer deltagerne imellem. | Hvordan er det gået med dine Nye vaner siden sidst?  Idérunder hvis der er behov  Udfærdige nye planer til næste møde | Undervisers egne nye vaner  Kuglepenne  Flipover + tusser |  |
| 5 | Info om næste møde | Forbereder deltagerne til den næste undervisningssession. Oplevelse af sammenhæng i forløbet. Skaber tryghed i forløbet og giver mulighed for at forberede spørgsmål til sessionen. | Kort information om:   * dagsorden for næste session * præsentation af underviseren * undervisningen er opdelt eller fælles |  |  |

# 7. Tanker og følelser omkring min sygdom ved Diætist fysioterapeut og forebyggelseskoordinator (obs der er 2 versioner gemt på et andet dokument)

(2 timer)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Overordnet formål: Vidensdeling om psykiske reaktioner på sygdommen, samt støtte- og behandlingsmuligheder**  **OBS: Læs oplægget til hele undervisningen sidst i drejebogen – inkl. spørgsmål til deltagerne!**  **OBS: gruppen deles i 2 grupper en for de borgere der har en pårørende med og en gruppe uden pårørende** | | | | | |
| **Tid**  **13-15** | **Program** | **Indhold** | **Hvordan** | **Materiale** | **Hvem har ansvaret** |
| 10 min | **Velkommen** | Præsentationaf:   * Hente borgere * velkommen * Underviserne * Formålet med hele forløbet * Dagens program * Praktiske forhold | * Formidling af formålet **– se oplæg sidst i drejebogen!** * Program skrevet på Flipover | Flipover  Tusser  Bordopstilling i en hestesko | Marianne S |
| 10-15 min | Film | Grib om livet: Naturen får mig på andre tanker | **For de borgere der ikke har pårørende med:**  Vise filmen fra: Grib om livet  Efterfølgende | computer | Carina |
| 20-25 | **Samtale kort** | Inddele borgerne i grupper af 4-5 personer med samme diagnose, borgere med pårørende pares med et andet par (borger/ pårørende) | **For de borgere der ikke har pårørende med:**  Alle tager deres stol og sætter sig sammen med 3 andre med samme diagnose. Tydelig hjælp til gruppedannelse  Hvad bekymrer jer?  Hvad fylder i jeres liv? | Samtalekort fra familiekassen | Carina og |
|  | **Spejlet fra Stenos familiekasse** |  | **For borgere med pårørende og deres pårørende** | Spejlet fra Stenos familiekasse og evt. linjen | Inger Johanne og Marianne S |
| 15 | **Opsamling**  **Symptomer**  **Laves i de to grupper** | Alle deltagerne mødes igen og der samles op i plenum  Fakta over de generelle symptomer på depression, angst, søvnproblemer, stress, diabetesstress   * Depression * Angst * Søvnproblemer * Stress   Diabetesstress | Spørge deltagerne om der er nogen der har haft eller kender til symptomer de har fået efter at de har fået deres diagnose (KOL, hjerte lidelse eller Diabetes)?  Spørges i plenum  Gennemgang af symptomerne  Formålet:   * at få fokus på, om det er symptomer, man kan genkende hos sig selv * at deltagerne ikke føler sig alene i deres situation * se oplæg i drejebogen | Slides/flipover | Carina og Inger Johanne |
| 10 | **Pause kl. 14.00** |  |  |  |  |
| 35 | **Hjælp fra sundheds-professionelle og foreninger** | Information om både patienter og pårørendes muligheder:  Praktiserende læge:   * Hvad kan man bruge sin praktiserende læge til? * Behov for psykiatrisk hjælp?   Psykologer:   * Hvad kan man bruge dem til? * Økonomien   Patientforeningerne:   * Hvilke tilbud har de inden for psykisk støtte? (psykologrådgivning, sociale grupper, tilbud for pårørende) | Tegne ”Solen” = Netværket på flipover  Samtale om hvilke barrierer kan der være for at tale med sin læge om sin psykiske tilstand. Forskellen på mænd og kvinders kommunikation, føle sig blottet, travlhed, ikke være til besvær  ”Hånden” vejrtræknings øvelse  ⃝⃝⃝ JAP  Jeg, andre og pyt  Eller andre øvelser | Skrive svarene op på flipover |  |
|  | **Selvhjælp og hjælp fra netværket** | Netværket:   * Hvordan er ens netværk? * Hvem kan hjælpe?   Mindfulness/Vejrtrækningsøvelse   * Information om evidens bag mindfulness ift. mindskelse af depression, angst, stress mm   Søvn problemer   * Info om konkrete søvnråd | Gode råd fra deltagerne.  Udføre øvelserne i plenum med fokus på sig selv   |  |  | | --- | --- | | Udfordringer | Løsninger | |  |  |   Samtale i plenum om søvnråd  (Skrives op på flipover) | Flipover  Udføre øvelserne i plenum med fokus på sig selv  Vejrtrækningsøvelser  Hvad kan gøre mig glad?  Afsætte tid til bekymringer dagligt | Carina |
| 5 | Info om næste møde | Forbereder deltagerne til den næste undervisningssession. Oplevelse af sammenhæng i forløbet. Skaber tryghed i forløbet og giver mulighed for at forberede spørgsmål til sessionen. | Kort information om:   * dagsorden for næste session * præsentation af underviseren * undervisningen er opdelt eller fælles |  | ? |

# 8. Vaner for fremtiden – konkrete handlinger og fastholdelse ved diætist, fysioterapeut og forebyggelseskoordinator

Husk postkort fra 1. mødegang!

(2 timer)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Overordnet formål: Fastholdelse af livsstilsændringer fremadrettet** | | | | | |
| **Tid** | **Emne** | **Formål** | **Indhold + Hvordan** | **Materiale** | **Ansvaret** |
| 5-10  (13-15) | Præsentation og  Formål | Tydeliggør formålet med mødet i dag/ klarlægge relevansen af mødet. Forventningsafstemme, så alle får mest muligt ud af mødet.  Familieinvolvering skal vi lave en gruppe med de borgere der har pårørende med? Hvor der spørges ind til udfordringer i forhold til det i dagligdagen som de ikke taler om!? | Præsentation af undervisere  Præsentation af Dagsordenen.  Jeres forventninger til i dag?  Har sidste undervisning om tanker og følelser givet nogle spørgsmål?  Husk de pårørendes rolle! | Navneskilt med navn + sygdom  Flipover | Marianne S |
| 15 | Forandrings-cirklen | Fokus på: Hvor er de nu? Er de kommet i vedligeholdelsesfasen, med de ændringer de arbejdede på? Er det på tide, at kaste sig over nye ændringer?  Familieinvolvering skal vi lave en gruppe med de borgere der har pårørende med? Hvor der spørges ind til udfordringer i forhold til det i dagligdagen som de ikke taler om!? | Oplæg om Forandringscirklen, opfølgning på introduktionen til cirklen fra 1. undervisningsgang.  Vores oplevelse er at der ikke hos alle er sket de store forandringer.  Hvor er i nu? Pare/ share 2 og 2  I forhold til det dobbelte KRAM  Kompetencer — Relationer — Accept — Mestring- søvn – stress og seksualitet | Vis forandringscirklen[10 teknikker til at bryde vaner](file:///\\Ege0-Data02\Grupper\CSO-Sundhed%20og%20Træning\Sundhedsteam\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%20-%20Hjerte,%20KOL,%20diabetes2\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%202019\undervisningsmateriale\10%20teknikker%20til%20at%20bryde%20vaner%20og%20forandringscirklen.pptx) Kopier af skema med cirklen fra Stenokassen)  Sundhedskrammet | Carina |
| 30 | Fastholdelse | Workshop i 3 grupper (diagnoseopdelt) med stole i cirkler, spørg deltagerne og saml op i plenum. | Skriv idéerne op på flipover | *Printe Skemaet: KRAM-barometer*[*KRAM-barometer*](file:///\\Ege0-Data02\Grupper\CSO-Sundhed%20og%20Træning\Sundhedsteam\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%20-%20Hjerte,%20KOL,%20diabetes2\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%202019\undervisningsmateriale\KRAM-barometer.docx) |  |
|  | Nye vaner  Fordele/ulemper | Bevidstgør mål og ønsker. Konkretiserer dem og gør dem realiserbare.  Øger succesraten og fremmer fastholdelsen. Fremmer nye idéer deltagerne imellem.  Det er det sværeste i verden at ændre vaner. Så du er ikke alene om denne udfordring! | Gentagelse af oplægget fra 1. undervisningsgang.  Hvem har lavet forandringer i denne periode?  Hvad gjorde du der skabte forandringen?  Råd til andre- din bedste ven?  Hvorfor er det svært?  Udfærdige nye planer til Opfølgningsmødet om 3 måneder  Gennemgå de nye planer sammen med sidemanden: ”Støt hinanden i at gøre dem så konkrete og realistiske som muligt”.  Er det nu du er klar til nye ændringer? | [forklaring af KRAM-barometer](file:///\\Ege0-Data02\Grupper\CSO-Sundhed%20og%20Træning\Sundhedsteam\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%20-%20Hjerte,%20KOL,%20diabetes2\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%202019\undervisningsmateriale\KRAM-barometer,%20forklaring%20af%20parametrene.docx)  Kuglepenne  Flipover + tusser  Flip med viden og redskaber fra 1. gang  Postkort fra 1. mødegang der skrives tilføjelser | Carina |
| 5 | Gå og Pause | Gå over til lokalforeningernes lokaler |  |  |  |
| 30 | Information fra Lokalforeningerne  Inkl. pause | Få kendskab til trænings- og sociale aktiviteter i nærområdet. Skaber tryghed og bedre kontakt ved at ”få sat et ansigt på foreningerne”. Synliggør at man ikke er den eneste, der vil melde sig ind og fortsætte træningen der. | Den lokale Hjerte- Lunge- og diabetesforening informerer både om lokalforeningernes tilbud samt hovedforeningens tilbud. Deltagerne kan selv vælge hvilke af de 3 foreninger, de ønsker at høre. | Booke 3 tilhørende rum, som hver diagnose kan være i | KOL – IJ  Hjerte – CN  Diabetes 2- MS |
| 10 | Ved du hvad du skal fremover? | Hvordan kan vi sikre os at den forandring du vil skabe bliver til noget fremover? | Er i blevet inspireret til nye aktiviteter i lokalforeningerne?  Pluk et par enkelte Nye vaner ud og fortæl dem i plenum. Spørg i plenum hvert bord om Nye Vaner. |  | Marianne S |
| 15 | Evaluering |  | Spørge:  Hvad vil du tage med dig?  Hvordan er du blevet inspireret?  Udlever skema + lad deltagerne udfylde det. Teamet fordeler sig ved bordene med  Dernæst mundtlig evaluering i plenum. Skriv svar på flipover | Evalueringsskemaer- husk storskærm  [evalueringsskema 2019](file:///\\Ege0-Data02\Grupper\CSO-Sundhed%20og%20Træning\Sundhedsteam\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%20-%20Hjerte,%20KOL,%20diabetes2\Tag%20hånd%20om%20dit%20liv%202019\Evalueringer\Evalueringsskema%20til%20deltagerne%202019%20hold%202.docx) | Marianne S |
| 5 | Info om næste møde | Forbereder deltagerne til Opfølgningsmødet om 3 mdr. Oplevelse af sammenhæng i forløbet. Skaber tryghed i forløbet og giver mulighed for at forberede spørgsmål til sessionen. | Kort information om:   * dagsorden for Opfølgningsmødet * præsentation af underviseren * undervisningen er opdelt eller fælles | Husk Diabetesholdet har sidste gang i næste uge og opfølgningerne | Marianne S |

# 9. Gruppeopfølgningsmøde (3 måneder)

Husk postkort fra 1. og sidste mødegang mødegang

(2 timer)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Emne** | **Formål** | **Indhold + Hvordan** | **Materiale** | **Ansvaret** |
| 5 | Præsentation og  Formål | Føle sig tryg ved hinanden og underviserne igen efter 3 måneders adskillelse.  Tydeliggør formålet med mødet i dag/ klarlægge relevansen af mødet. Forventningsafstemme, så alle får mest muligt ud af mødet. | Præsentation af undervisere  Stikord til formålet: Få mulighed for at mødes igen, hvordan er det gået siden sidst. Holde motivationen oppe, besvare faglige spørgsmål, erfaringsudveksling  Jeres forventninger til i dag?  Hvor mange vil vejes? | Navneskilt med navn + sygdom  Flipover | Carina Inger Johanne |
| 30 | Motivation | Klarlægger styrken af sin motivation ift. de livsstilsændringer man arbejder med/ ønsker at arbejde med.  Enig /uenig udsagnskort  Udsagn om kost og motion. | Der laves en linje på gulvet med tal fra 1-10, hvor de skal stille sig på linjen i forhold til deres sundhed nu og de spørges ind til hvorfor de står der hvor de står. Bagefter skal de placere sig der hvor de ønsker at være om 3 mdr.  Gruppen deles i 4 mindre grupper  Opsamling i plenum skriv svaret op på flip  Think per share:” Hvad skal holde min motivation oppe fremover? Hvad vil jeg have ud af det? Hvad ligger der af ambivalens?”  Deling af motionstilbud er der nogen der savner noget  Samtale om Træningsmakkere/Boddies  1 eller 2 grupper hvor underviseren læser op og lægger op til en drøftelse. | Linje på gulvet med tal fra 1-10  enig/uenig kort fra Stenokassen |  |
| 15 | Muligheder fremover | Give idéer til hvilke træningstilbud og sociale aktiviteter der eksisterer i nærområdet, som kan fremme helbred og trivsel og evt. styrke netværket mellem deltagerne. Inspireres af hinanden. | Information om Lokalforeningernes tilbud.  Hvor går I selv til motion/social aktivitet henne?  Har I et godt sundhedsråd til hinanden? | Pjecer fra lokalforeningerne |  |
| 10 | Pause |  |  |  |  |
|  | Kostøvelse | Bevidstgørelse af om hverdagskosten lever op til Sundhedsstyrelsens kostråd og afklaring af behov for ”justering” | Se en film | Film om mave/ tarm og fibre | Carina |
| 15 | Faglige  spørgsmål | Giver mulighed for at få uddybet faglige sundhedsspørgsmål omhandlende sit helbred/livsstilsforandring. | Opsummering af samtalerunden ovenfor: Hvilke emner har vi vendt – hvad skal uddybes?  Fx ift. mellemmåltider, vægttab, mentalt velvære, søvn, træningsintensitet  Plads til vidensdeling/erfaringsudveksling. |  |  |
| 30 | Nye vaner | Bevidstgør mål og ønsker. Konkretiserer dem og gør dem realiserbare.  Øger succesraten og fremmer fastholdelsen. Fremmer nye idéer deltagerne imellem. | Hvordan er det gået med dine Nye vaner siden sidst?  Idérunder hvis der er behov  Udfærdige nye planer til næste opfølgningsmøde | Kopier af nye vaner  Kuglepenne |  |
| 10 | Vejning | Synliggøre fedtprocent og muskelmasse.  Motivere til at fastholde deres nye vaner for træning/kost, da vejningen gentages til næste opfølgningsmøde og ændringen kan aflæses. | Fedtprocentmåling for de deltagere der ønsker det.  Fælles gennemgang af resultaterne. | Fedtprocent-vægt |  |

10. Gruppeopfølgningsmøde (6 måneder)

(2 timer)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Emne** | **Formål** | **Indhold + Hvordan** | **Materiale** | **Ansvaret** |
| 5 | Præsentation og  Formål | Føle sig tryg ved hinanden og underviserne igen efter 3 måneders adskillelse.  Tydeliggør formålet med mødet i dag/ klarlægge relevansen af mødet. Forventningsafstemme, så alle får mest muligt ud af mødet. | Præsentation af undervisere  Stikord til formålet: Få mulighed for at mødes igen, hvordan er det gået siden sidst. Holde motivationen oppe, besvare faglige spørgsmål, erfaringsudveksling  Jeres forventninger til i dag? | Navneskilt med navn + sygdom  Flipover | Carina Marianne S |
| 15 | Øvelse | At borger bliver bevidst om egen sundhedsadfærd og får mulighed for at overveje, hvordan han/hun vil komme videre med at nå egne mål/ønsker. | Spørge hvordan har du brudt dine vaner?  Hvilke erfaringer har du med at ændre vaner? | 10 teknikker til at ændre vaner  Flipover  KRAM barometeret | Carina |
| 15 | Forandringer |  | Film: forandring fryder- med stop hvor vi forklarer/ oversætter det til Livsstilsændringer  Efterfølgende Pare/ share |  | Carina |
| 15 | Faglige  spørgsmål | Giver mulighed for at få uddybet faglige sundhedsspørgsmål omhandlende sit helbred/livsstilsforandring. | Opsummering af samtalerunden ovenfor: Hvilke emner har vi vendt – hvad skal uddybes?  Fx ift. mellemmåltider, vægttab, mentalt velvære, søvn, træningsintensitet  Plads til vidensdeling/erfaringsudveksling. |  |  |
| 30 | Fortid- nutid og fremtid | Bevidstgør mål og ønsker. Konkretiserer dem og gør dem realiserbare.  Øger succesraten og fremmer fastholdelsen. Fremmer nye idéer deltagerne imellem. | Hvordan er det gået med dine Nye vaner siden sidst?  Idérunder hvis der er behov  Udfærdige nye planer til næste opfølgningsmøde  Spørge ind til KRAMS faktorerne  Hvordan var det for 3 måneder siden?  Hvordan er det nu?  Hvad er din plan for fremtiden?  Hvilke forandringer har du lavet og hvor vil du hen?  Hvor vil du se dig selv om 3 måneder?  Samtale om Træningsmakkere/Boddies | Kopier af skemaet: Fortid/nutid/fremtid  Kuglepenne  Flipover |  |
| 10 | Pause |  |  |  |  |
| 25 | Quis | Spørge ind til temaerne fra undervisningen | Spørgsmålene læses højt fra powerpoint og borgerne skal stille sig ved den farve af papir der ligger på gulvet | Rød, gul, grøn, og blå papirer  Powerpoint med spørgsmål  computer |  |
| 20 | Vejning | Synliggøre fedtprocent og muskelmasse.  Motivere til at fastholde deres nye vaner for træning/kost, da vejningen gentages til næste opfølgningsmøde og ændringen kan aflæses. | Fedtprocentmåling for de deltagere der ønsker det.  Fælles gennemgang af resultaterne. | Fedtprocent-vægt |  |

# Stikord til ”Vaner for fremtiden – forandringsønsker og motivation”

**Forklaring af formålet for undervisningsforløbet**

Helt normalt, at det at få en sygdom sætter mange tanker i gang både hos den som sygdommen rammer og for de pårørende. Hvorfor lige mig? Hvad er årsagen? Hvad kan jeg gøre for at forhindre det sker igen/sygdommen forværres?

Ved af erfaring, at de fleste begynder at tænke over, om der er noget de kan ændre i den måde de lever deres liv på – som kan gøre kroppen sundere, og begynder på disse ændringer, store eller små.

Hele formålet med undervisningsforløbet er at støtte op om de ændringer man enten er i gang med eller gerne vil i gang med, for blandt andet at forebygge at sygdommen udvikler sig yderligere.

Vi vil forsøge at støtte op om dette ved både at bidrage med den viden vi undervisere har inden for hvert vores fag, og ved i gennem alle ugerne at støtte jer i at sætte jeres egne mål.

Fælles for alle (raske/syge) – ønske om det bedst mulige liv + idéer til hvordan det skal være+ mål herfor. Derfor samlet undervisning, sparring, fællestræk. 4 gange sygdomsspecifik undervisning.

KRAM – Mental/socialt Tanker om de pårørende og deres bekymringer for min sygdom.

I denne proces ligger også det – som dette forløb forhåbentlig giver mulighed for – nemlig at møde andre i samme situation, udveksle erfaringer. Vi er alle forskellige, men brug hinanden i dette forløb.

Jeres tilstedeværelse er vigtig for at skabe det rigtige resultat. Husk tavshedspligt. Tillid til at være åben.

Vis undervisningsforløbet

Det er altså ikke fagligt tungt forløb I skal slæbes igennem. Det er vores erfaring, at undervisningen bliver meget mere dynamisk og vedkommende for den enkelte hvis der er plads til dialog og erfaringsudvekling. Vi vil hele vejen igennem forsøge at tage udgangspunkt i jer og jeres behov!

Vi har også nogle forventninger til jer: ”Mødepligt”/melde afbud, være åben overfor holdet og overfor det at lave forandringer.

Hvis der er nogle, der har nogle andre forventninger til forløbet, så sig det til os. Praktisk info: Toilet, pauser, Rygning

**Forklaring af: Nye vaner**

* Illustration af mand på sten over åen – langsigtet mål kontra kortsigtet mål. Stenene er de nye vaner I skal udarbejde om lidt.
* Udarbejdet af Harvard University for at opnå bedre sundhed (Selfefficacy, styrke troen på egne evner, få succesoplevelser)
* Erfaringsmæssigt og forskningsorienteret er ugentlig frekvens af udarbejdelse af nye vaner bedst
* Plan: Ændre snack/ slik vaner. Sten: hvad kan jeg spise i stedet for? mental velvære , afspænding
* Ændring af spisevaner, slik, kager el.l
* Eget ønske – ikke andres! Ellers falder det til jorden.
* Undervisers eksempel på egne nye vaner. Positivt, noget jeg vil fremfor ikke vil.
* Udarbejde planer
* Ved behov for Problemløsning:
  + Der er ikke noget galt med at fejle, normalt, derfor er der Problemløsningsredskaber
  + Er det noget du vil tage op her eller vil du hellere selv arbejde med det et andet sted end her?
  + Skriv gruppens ideer op til løsning af problemet, kun stikord, uddybes senere, giv ikke favoritrolle, gentag bare – ikke sige Ja!
  + Lad borger vælge hvilket forslag der kan bruges, og udarbejd ny nye vaner
  + Accepter at problem muligvis ikke kan løses pt.

# Stikord til ”Tanker og følelser omkring min sygdom” (blå skrift skrives/tegnes på flipover)

**Formålet:**

Få et rum - sætte ord på de tanker, der måske fylder ift. at have fået en sygdom, der kan have konsekvenser for livskvalitet. Det kan selvfølgelig svinge hvor meget bekymringer om sygdom egentlig fylder i ens hverdag, der er ofte så meget andet der også fylder, og som måske er vigtigere her og nu. Det kan svinge hvor meget overskud – håndtering – samt hvor meget støtte netværk. Forhåbentlig et godt bagland, god støtte, sygdom rammer, måske er den kommet snigende – måske er den kommet pludseligt, man troede ikke man var syg, identitetsopfattelse kan ændres, hele familien rammes, ikke unormalt at konflikter opstår, roller kan ændres– I dag mulighed blandt ligesindede – er jeg alene med tankerne?- hvad tænker de andre deltagere og hvad virker godt for dem. Måske man kan bruge noget af det..

Jeg har valgt at vi også i dag berører emner som angst/stress/depression - ikke sygeliggøre, men fordi det er kendt, at det fylder for en del hjerte/KOL/diabetespt. - få snakke om hvad kan gøres, hvor går man hen med det, hvordan taler man om det?

**Statistik**

Hvis man sidder med følelsen af angst, stress, depression, er man ikke alene eller mærkelig:

* Mellem 1/5 og 1/6 del med DM, KOL, Hjerte opleve at have et dårligt mentalt helbred (Sundhedsprofilen 2013, 70.000 danskere mellem 25-79 år)
* Depression forekommer hos 1/3 del af borgere med KOL eller hjertesygdom (Sundhed.dk)
* Et andet studie, der har målt på diabetes viser, at

Angst og depression forekommer dobbelt så hyppigt hos personer med diabetes i forhold til raske personer (Forsker fra Steno Center for Sundhedsfremme) og at:

* Knap halvdelen med type 2 diabetes har oplevet mistrivsel, stress, udmattelse, depression og angst i kølvandet på sygdommen (fra en undersøgelse blandt 812 medlemmer af Diabetespanelet, 2014)

**Håndsoprækning:**

Hvor meget fylder bekymringer om sygdommen i jeres liv?

På en skala fra 1-5 hvor 1:slet ikke, 2: en sjælden gang, 3: ind imellem, 4: ofte, 5: hele tiden

**Debatspørgsmål til deltagerne:**

(deles i mindre hold på 2-3 personer indenfor de tre sygdomme)

**Diabetesborgere:**

* Har du indimellem oplevet, at din diabetes tager for meget af din energi? Fx bekymringer om følgesygdommene og blodsukre?
* Har du oplevet det slidsomt, at det er dig alene, der i det daglige står med ansvaret og overblikket over din diabetesbehandling?
* Har du oplevet at det kan give skyldfølelse, hvis dit langtidsblodsukker er for højt?

**Hjerteborgere:**

* Har du oplevet angst i forbindelse med din hjertesygdom, eller i tiden efter?
* Er du ofte bekymret for om du får en ny åreforsnævring eller blodprop i hjertet?
* Har du oplevet, at gå fra at føle dig rask til pludselig at få af vide, at du har en hjertesygdom? Hvis ja – hvordan har du haft det med det? Har det ændret nogen tanker hos dig?

**KOL-borgere:**

* Bekymrer du dig indimellem over, om dine lunger vil blive dårligere over de næste år? Er du angst for fremtiden med din lungesygdom?

**Det er en mulighed i stedet for spørgsmål at spørge gruppen:**

*”Hvad har du af svære tanker og følelser? Er der noget tristhed, bekymring, søvnproblemer, isolation fra andre mennesker eller fx nogle fysiske symptomer som ondt i maven, hovedpine…?”*

Udfordring Løsning

**Plenumrunde** med drøftelser af hvad der blev talt om ved bordene: Anvend stor whiteboard og nedskriv deltagernes

Under drøftelserne flettes nedenstående emner ind om diabetesstress, stress, angst, depression og vejrtrækningsøvelser:

**Emner til plenumrunderne**

**Netværket:**

* Hvem kan hjælpe, hvem er en støtte
* Hvem er det modsatte
* ”Hvor stor en belastning må man være?”

**Afslapning:**

* Hvad kan være godt for at hjælpe ro og afslapning på vej, hvem har forslag der har virket for dem selv? (Prioritering, Gåture, naturen, yoga, grin, vejrtrækningsøvelser, mindfulness)
* Søvnproblemer, hvem har oplevet det – gode forslag?

**Vejrtrækningsøvelse**:

* Lav konkret øvelse

**Diabetesstress (45 %):**

Tager al for meget af din energi - styrer dit liv - bekymrer voldsomt om følgesygdomme og om at ”passe” diabetes godt nok - risikerer angst og depression- dårlig livskvalitet -dårlig reguleret diabetes - konstant forhøjede blodsukker for at føle dig på den sikre side - presset til at måle blodsukker utallige gange om dagen.

Slidsomt - selv stå for behandlingen 24 timer- højde for hvad man tidligere har foretaget, hvad man forestiller sig at gøre resten af dagen -enormt overblik -uddannelse som projektleder. Selv ansvaret -dårlig samvittighed - skyld og skam.

Hvad kan man gøre?

Ikke altid køre sin sygdom til topkarakter. Frirum - gøre det så godt man kan - rose sig selv for alt det man gør godt -skulderklap, i stedet for hug over det man synes, man burde have gjort. Skru op for de ting, der betyder noget for én her i livet, så sygdommen ikke kommer til at fylde for meget.

Fokuser på det man har, det man kan, fremfor det man ikke kan. (6 værdier)

Klogere på egne behov og grænser ved sygdom der kræver opmærksomhed -mere forståelse overfor, at vi alle har særlige udfordringer og livsbetingelser, som man ikke altid ”bare lige” kan tage sig sammen til at ændre - blive et klogere menneske -større ressource

**Symptomer på stress**:

* Træthed
* Irritabilitet
* Hukommelsesbesvær
* Koncentrationsbesvær
* Angst
* Depression
* Indre uro
* Hovedpine
* Hjertebanken
* Mavesmerter
* Nedsat potens
* Vægttab
* Hyppige infektioner, højt blodsukker
* Søvnløshed
* Aggressivitet
* Ubeslutsomhed
* Øget brug af stimulanser

Mange grunde til stress – behøver ikke være sygdom.

Indre uro, irritabilitet og ubeslutsomhed kender vi til, når vi bliver presset i hverdagen - svinder hurtigt, når det kører for os igen - vedvarende symptomer - signal - der bør gøres noget.

Også mange andre årsager. Søvnløshed et godt symptom at måle stress med - ikke bare få nætter, vi taler om. Stressramt: i længere tid har besvær med at falde i søvn eller vågner op med tankemylder mit om natten - en eller to timer til at falde i søvn igen.

**Angst**

Livsvilkår - livet varer ikke evigt - tanken kan give angst - grundvilkår forsøge at leve med - raske skubbe tanken fra sig - men ramt af sygdom- tanken om at livet ikke varer evigt mere nærværende.

Angst må som udgangspunkt betragtes som en helt naturlig reaktion på en hjerte-karsygdom. For det er først, står i en farlig situation -virkeligt for os -livet kun er til låns.

Vi forventer at leve til vi bliver gamle… ikke tør leve livet, mens vi har det.

**Symptomer på angst:**

* hjertebanken
* ryster
* sveder
* tør i munden
* svimmelhed
* tunnelsyn
* en følelse af uvirkelighed
* anspændt – muskelspændinger
* åndenød

Problemet - samtidig samme slags symptomer -være særlig opmærksom på – ny blodprop - ond cirkel – søg hjælp ved daglig belastning

**Symptomer på depression:**

* Nedtrykthed (følelse af håbløshed, modløshed og triste tanker eller tomhed)
* Mindre interesse eller glæde ved ting du normalt holder af (meningsløshed)
* Træthed (energiforladthed)
* Færre kræfter til at klare hverdagen
* Ændret søvnmønster (nogle sover konstant, andre har svært ved at sove)
* Selvbebrejdelser og skyldfølelse

Oplevet ovennævnte symptomer – søg hjælp! … Scoreskema…

**Oplæg om mænd og kvinders forskellige handlemåder og hvor kan man søge hjælp henne?**

**Forskel mænd/kvinder:**

Nu har jeg hele tiden sagt, at det er vigtigt at tale med nogle om det, og gå til lægen med ovennævnte, men… Der er forskel på mænd og kvinder! – taler om og takler problemer.

Forum for Mænds Sundhed - 2015 - 50 mænd- hvordan takler følelsesmæssige problemer.

* Bliver ikke opdaget - får langt fra den hjælp, de har behov for.
* 3 x så mange kvinder som mænd får psykologhjælp - fra e.l.
* Depressionsramte: Lever 20 år kortere end mænd generelt. Kvinder 10 år kortere.
* Langt færre end kvinder fortæller om det til venner og kollegaer, pga. frygt for omgivelsernes reaktioner:

”*Nej jeg taler slet ikke med mine venner om det, det gør jeg ikke. Fordi det er et tabu. Jeg har hørt flere kammarater sige til dem , der har været til psykolog: Hvad fanden er det for noget fis, det er da bare om at komme videre på hesten og sådan noget”(Tobias, smed, i 40´erne)*

*Morten, arbejdsløs i 40´´erne fortæller, hvordan man er nervøs for at blive stemplet, hvis man fortæller om sine psykiske problemer: ”Nej jeg synes ikke man kan fortælle om sådan nogle ting til alle. Der er en stor uvidenhed hos almindelige mennesker om psykiske problemer. For hvis man fortæller noget tænker de: Argh, han er psykopat. Ham skal vi lige holde os fra. Det kan godt være, at de har den der holdning til det”.*

Heldigvis ikke for mange mænd - gode venskaber/ægteskab, men for privat et område, at tale om -fører til ensomhed.

Ikke lært at tale om det, haft matematik men ikke et fag i skolen, der omhandler hvordan vi takler psykiske følelser.

Hvis en mand kommer på hospitalet og får en dårlig besked om sygdom, kan man se ham sidde alene på bænken nede foran hospitalet og kigge langt ud i luften. Kvinden har derimod nået at ringe og lave aftaler med 5 forskellige veninder om at mødes og tale om beskeden, inden hun er nået udenfor hospitalets grund.

Mænd dårligere til at gå til lægen end kvinder -30 % mindre - Tror I, at kvinder går hyppigere til lægen fordi de har flere problemer end mænd?

Endelig går til lægen, deres tilstand alvorlig ingen vej udenom. Tager ikke tingene i opløbet – forskellige forhindringer ved at søge læge til psykiske problemer –ikke en naturlig mulighed – svært ved at tale om problemerne:

”og min læge har jeg sgu også et meget afslappet forhold til, ham kan jeg snakke med om, og sygdom også. Men jeg synes ikke han er så god til at lytte, altså jeg gav ham et hint, da jeg var til alm. lægeundersøgelse i februar, om at jeg måske ikke havde det så godt, men den fangede han ikke rigtig og så gjorde jeg ikke så meget mere ud af det” (Tue, ufaglært i 50érne)

Mangler oversigt over: Dette er normalt, dette er ikke… (henvis til foregående symptomoversigter)

Symptomer på psykiske problemer, man hyppigere (men ikke kun) ser hos mænd, kan være

* vredesudbrud,
* udadreagerende adfærd,
* risikoadfærd og socialt grænseoverskridende adfærd, herunder misbrug eller
* tilbagetrækningsadfærd (begraver sig i arbejdet).

Identificeres ofte ikke som fx depression - får ikke den behandling de har brug for.

Alle kan blive vrede – en balancegang – hvornår skal man have hjælp?

**Barriere ift. lægen:**

Er vant til at lave smalltalk med lægen, vil ikke være til besvær, føler ikke der er sat tid nok af til samtalen rigtig kan komme i gang. Har svært ved at sætte ord på (kommer med hints)

* Book dobbelttid, fortæl formålet med samtalen, skriv ned, tag pårørende med.

Læger er forskellige, nogle bedre end andre, berøringsangst/travlhed?

**Psykolog**

* Normalpris: 1000 kr. 1.konsultation, derefter 800 kr.
* Henvisning fra e.l. udløser et tilskud på 60 % til 12 samtaler(400 kr. 1. konsultation, derefter 330 kr.)
* Henvisning gives i særlige tilfælde, fx let til moderet depression
* Tilskud fra sundhedsforsikring, fagforening, sygeforsikringen Danmark

Oftest finder vi indre styrk/ taler med familie og venner - alligevel være svært at komme videre - følelse af at stå meget alene med sine problemer - psykolog hjælpe med at håndtere de problemer, som vi selv kan have svært ved at overskue

Mere legitimt og normalt - mange har modstand - ”taber ansigt” - netop ikke! Man viser styrke – fordi de tager ansvar for eget liv, gør noget aktivt for at få det bedre. Erkender, at der er noget, man ikke kan klare – selvbillede - opflasket - være stærk - klare alting selv – hvis man skal have lave noget i huset, man ikke selv kan klare, går man til en elektriker… - problemer med tanden: tandlæge - problemer med psyken, går man til nogle der kan hjælpe én med det.

Barriere for at opsøge psykolog – frygt -blive ”gennemskuet”, bryde sammen -blive konfronteret med noget der gør ondt - opgave at sikre, at klienten kan kapere det, der kommer frem i processen, så terapien ikke skader klienten, men tværtimod fører til en udvikling, der gavner og heler.

**Hjerteforeningen:**

* Psykolog: Afklarende og støttende samtale
* Mindfulnes for hjertepatienter, kbh 26/10-16
* Kursus: Hjertesygdom og angst, psykolog, 27/9-16
* støttegrupper.

**Lungeforeningen:**

* Psykolog: Støttende samtale + pårørende. Fx angst, depression, forholdet til ægtefællen, begrænsninger i hverdagen eller andre følelsesmæssige udfordringer.
* Snak om lunger, onlinechat

**Diabetesforeningen:**

* Psykolog: send spørgsmål
* Diabeteslinjen: del bekymringer og problemet med diabetiker

**Litteratur:**

…Hvis man har lyst til at søge noget mere inspiration:

* Hjerteforeningens bog: Du er ikke alene – Tanker og følelsesmæssige reaktioner efter en hjertekarsygdom
* ”Et bedre liv med diabetes – en psykologisk håndbog” af Clea Bruun Johansen og Anne Hvarregaard Mose, Dansk psykologisk forlag, 2013

Afrunding/Opsummering:

* Hvad giver mening i jeres dagligdag?

# Spørgsmål til deltagerne til ”Tanker og følelser omkring min sygdom”

Diabetesbordet:

Har du indimellem oplevet, at din diabetes tager for meget af din energi? Fx bekymringer om følgesygdommene og blodsukre?

Har du oplevet det slidsomt, at det er dig alene, der i det daglige står med ansvaret og overblikket over din diabetesbehandling?

Har du oplevet at det kan give skyldfølelse, hvis dit langtidsblodsukker er for højt?

Hjertebordet:

Har du oplevet angst i forbindelse med din hjertesygdom, eller i tiden efter?

Er du ofte bekymret for om du får en ny åreforsnævring eller blodprop i hjertet?

Har du oplevet, at gå fra at føle dig rask til pludselig at få af vide, at du har en hjertesygdom? Hvis ja – hvordan har du haft det med det? Har det ændret nogle tanker hos dig?

KOLbordet:

Bekymrer du dig indimellem over, om dine lunger vil blive dårligere over de næste år? Er du angst for fremtiden med din lungesygdom?

Mindfulness - evidens

Definition:

Mindfulness er en særlig måde at være opmærksom på, der er kendetegnet ved ”bevidst observation af det, som foregår i nuet, uden at dømme det.”

Når man er mindfuld, er man bevidst om strømmen af tanker, indtryk, følelser og impulser i det aktuelle øjeblik med en venlig og accepterende holdning.

Mindfulness er derimod en færdighed, en måde at anvende opmærksomheden på, som kan trænes og forbedres over tid gennem vedvarende daglig træning

Der er i Danmark lavet forskning, der viser, at der er en signifikant bedring ved at følge et otte ugers program med mindfulness hos:

* Unge voksne med socialfobi og angst
* Personer med tilbagevendende depression
* Kræftpatienter

Forskningen viser, at:

* patienter med social angst i en mindfulness-behandling får det lige så godt som patienter, der følger en almindelig kognitiv behandling
* risikoen for tilbagefald blandt tidligere depressive er markant mindre, og at
* kræftpatienter får reduceret deres angst- og depressive symptomer

Kilde:

Ph.D.-afhandlingen 'Mindfulness-based therapy for social phobia, recurrent depression, and psychological symptoms in cancer patients and survivors'. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2012-12072-001/>

Metoden er oprindeligt udviklet af Jon Kabat-Zinn ved University of Massachusetts Medical School.

Vejrtrækningsøvelse – kasse

* Tegn boksen og pilene på tavlen:
* Træk vejret ind tæl til 4 – hold det tæl til 4 – pust ud tæl til 4 – hold vejret ude tæl til 4 (eller find det antal, der passer dig bedst.
* Læg hånden på maven og mærk en dyb vejrtrækning.
* Forklar evt, hvorfor maven kommer ud ved en dyb vejrtrækning – når luften pustes ud, kommer maven ind på plads af sig selv. Den skal ikke presses ind og ud.
* Brug evt denne vejrtrækning når du vil falde til ro og berolige dig selv samt falde i søvn. Fald her ned i madrassen med udåndingen og giv slip på spændinger i kroppen.

