



Hverdagen med kronisk sygdom



1

Præsentation og introduktion

- Præsentation
- Spileregler på holdet; lytte, give plads, være her, når I er her, pauser, gå ud hvis der er behov, rejse jer, pauser, toiletter, rygning, parkering
- Tavsedspligt
- Opbygning af undervisning
Temer: Når sygdom rammer, hverdag med kronisk sygdom og energiforvaltning, tanker og accept, værdier, søvnhygge, min videre vej
- Bevægelse, påklædning,



2

Præsentation

- Navn
- Familieforhold
- Hvor længe har jeg været syg
- Hvad interesserer mig allermost for



3

Det er helt normalt

At blive overvældet af opgaven

At blive ked af det

At lade som om man ikke er syg

At skælde ud når man bliver ked af det

At lave alt for meget når man har en god dag

At hade sin sygdom




4

9. Min STOP-øvelse

S

T

O

P

Stop op

Træk vejret

Observer

Prioriter



5

PROJEKTLEDER til ansvarsfuld og selvstændig stilling

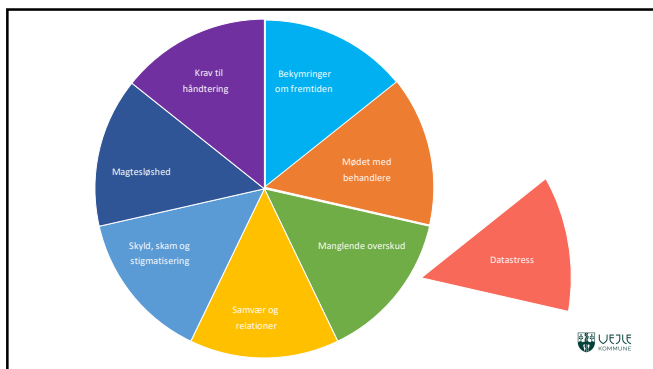
- ✓ Ambition og dedikeret
- ✓ Kan tage hurtige beslutninger
- ✓ Yderst fleksibel og omstillingsparat
- ✓ God hukommelse
- ✓ Der må påregnes netarbejde ind imellem
- ✓ Kan holde hovedet koldt i pressede situation
- ✓ Arbejdstid: 24/7, uden pauser, fridage eller ferier
- ✓ Skal kunne passe et arbejde ved siden af
- ✓ Skal kunne tage sig af familie og venner



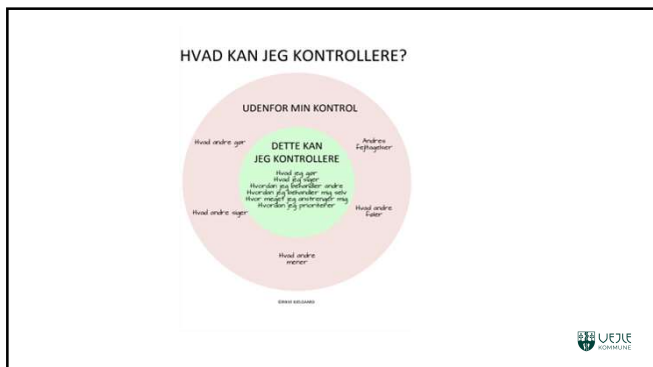
6



7



8



9
