

MODUL 1

Kronisk sygdom

Modul 1 er det første af i alt fire moduler om kronisk sygdom. Modulet introducerer det samlede forløb og indeholder derudover de to temaer: "Det brede og positive sundhedsbegreb" og "Kronisk sygdom".

Deltagerne introduceres også for en hjemmeøvelse, der sætter fokus på at ændre vaner. Undervisningen skal være med til at sætte rammen for forløbet og har fokus på, at deltagerne lærer hinanden at kende og føler sig trygge på holdet.

Temaet "Det brede og positive sundhedsbegreb" retter sig mod at give deltagerne en fælles og individuel forståelsesramme for, hvad sundhed er, og hvad det gode liv er for dem.

LÆRINGSMÅL

- Deltagerne har reflekteret over og er blevet bevidste om, hvad sundhed er for dem.
- Deltagerne har fået kendskab til KRAM(S)-faktorerne.
- Deltagerne kan anvende værktøjer, der støtter dem i at skabe balance i hverdagen.

OVERBLIK MODUL 1

🕒 Varighed ca. (uden pause)

INTRODUKTION

- Oplæg: Introduktion til forløbet **20 min.**
- Øvelse: Hvem er jeg? **20 min.**

TEMA 1: Det brede og positive sundhedsbegreb

- Oplæg: Hvad er sundhed? **20 min.**
- Vælg mindst 1 af 2
 - Øvelse: Hvad er sundhed for mig? **30 min.**
 - Øvelse: Hvad er sundhed for os? **30 min.**

TEMA 2: Kronisk sygdom

- Oplæg: Livet med kronisk sygdom **20 min.**
- Vælg mindst 1 af 3
 - Øvelse: Den negative cirkel **20 min.**
 - Øvelse: Hvor meget fylder kronisk sygdom? **20 min.**
 - Case: Kronisk sygdom **20 min.**

OPSAMLING

- Øvelse: Tjek ud **20 min.**

HJEMMEØVELSE

- Øvelse: Refleksion over egen sygdom **15 min.**

● Anbefalet ○ Valgfri