



Program og indhold for Kend din SLE/Lupus – en online kursusrække

Modul 1: Søndag 28. januar kl. 11.00 – 12.30	SLE/Lupus' mange ansigter. Hvad er SLE/Lupus? Anne Margrethe Trolborg kommer i dette indledende modul ind på sygdommens mekanismer, manifestationer, behandling og styring i det daglige, livsstil, typiske bi-diagnoser, og andre lægelige aspekter. Pårørende er velkomne. v. reumatolog, ph.d. Anne Margrethe Trolborg fra Aarhus Universitetshospital.
Modul 2: Søndag 28. januar kl. 13.30 -14.30	Det daglige liv med sygdommen. Hvordan forholder jeg mig til og vurderer symptomer? Gode råd og tips om bl.a. medicin, mestring, livsstil, seksualitet mv. Pårørende er velkomne. v. sygeplejerske Rikke Øland, Afd. for led og bindevævssygdomme, Skejby
Modul 3: Torsdag 1. februar kl. 18.30-20.00	Personlig udvikling. Hvordan håndterer jeg de følelsesmæssige reaktioner på at have fået en alvorlig, kronisk og progressiv sygdom? Uden pårørende. v. psykolog Hannah von Monrath, selvstændig ved Psykologerne Skanderborg.
Modul 4: Torsdag 8. februar kl. 18.30-20.00	Livet med Lupus. Hvordan håndterer jeg en ny livssituation? Lær at leve med sygdommen gennem personlige erfaringer fra andre lupuspatienter i forskellige aldersgrupper og omstændigheder. Uden pårørende. v. Susanne Gydesen og Ea Korsborg, der selv har SLE og er frivillige i Gigtforeningens diagnosenetværk for SLE/Lupus
Modul 5: Mandag 26. februar kl. 18.30-20.00	Energiforvaltning. Når sygdom eller smerter er et vilkår, oplever mange, at energien ikke slår til. Hvordan få energiforbruget til at stemme bedst muligt overens med aktuelle ressourcer og vilkår? Der vil blive sat fokus på forskellige muligheder for anderledes tænkning eller handling. Kan energiforvaltning ligefrem give mere energi? Uden pårørende. v. ergoterapeut Gitte Møller Jensen fra SANO Aarhus.
Modul 6: Tirsdag d. 5. marts kl. 18.30 – 20.00	Smerter og fysisk aktivitet. Når livsvilkåret er blevet, at smerter og måske fatigue er en følgesvend, som nedsætter dit funktionsniveau, hvad gør du så? Hvordan holder du dig bedst mulig fysisk aktiv og findes der en rigtig eller forkert måde at gøre det på? Kom og bliv lidt klogere på, hvad vi forstår ved smerter og fysisk aktivitet. Pårørende er velkomne. v. fysioterapeut Merete Kamp Hovmøller fra SANO Aarhus.
Modul 7: Søndag 10. marts kl. 13.30-16.00	At arbejde med SLE/Lupus. Hvordan kommer jeg videre? Organisering af livet med job og sociale støttemuligheder. Pårørende er velkomne. v. socialrådgiver fra Gigtforeningens rådgivning Nebojsa Kostic. Modul 7 afsluttes med introduktion til SLE/Lupus Diagnosenetværket og Gigtforeningens rådgivning v. kontaktpersoner fra Gigtforeningens diagnosenetværk for SLE/Lupus

