

**FAST TRACK**

# Lev livet med kronisk sygdom

*Fast Track er et komprimeret modul, hvor udvalgte temaer fra modul 1-4 gennemgås, med fokus på viden og redskaber, som kan hjælpe deltagerne til at komme videre i livet med kronisk sygdom.*

*Oplæg og øvelser tænkes at så et frø, så deltagerne kan arbejde videre med den opnåede viden og indsigt.*

**LÆRINGSMÅL**

- Deltagerne har fået indblik i og forståelse for det at leve med en kronisk sygdom.
- Deltagerne har fået kendskab til og reflekteret over KRAM(S)-faktorernes betydning for at leve mest hensigtsmæssigt med en kronisk sygdom.
- Deltagerne har arbejdet med at se mere positivt på det at leve med en kronisk sygdom.
- Deltagerne har fået viden om og værktøjer til at ændre vaner og arbejde med deres ønsker og mål.





## OVERBLIK FAST TRACK

🕒 Varighed ca. (uden pause)

### INTRODUKTION

- Oplæg: Introduktion til forløbet **10 min.**
- Øvelse: Hvem er jeg? **20 min.**

### TEMA 1: Det brede og positive sundhedsbegreb

- Oplæg: Hvad er sundhed? **20 min.**
- Øvelse: Hvad er sundhed for mig? **30 min.**
- Case: Kronisk sygdom **20 min.**

### TEMA 2: Hverdagen med kronisk sygdom

- Vælg mindst 1 af 2
- Øvelse: Hvad bruger du energi på? Cirkeldiagrammer **45 min.**
- Øvelse: Hvad bruger du energi på? Energiklodser **30 min.**

### TEMA 3: Vaner og motivation

- Oplæg: Vaner **30 min.**

### TEMA 4: Mine omgivelser

- Øvelse: Netværk **35 min.**

### TEMA 5: Mål og plan

- Vælg mindst 1 af 2
- Øvelse: Motivationstrappen **30 min.**
- Øvelse: SMART-modellen **30 min.**

### OPSAMLING

- Øvelse: Tjek ud **15 min.**

● Anbefalet ○ Valgfri