

”Ny med gig” onlineunivers

Gigtforeningens digitale opslagsværk for nydiagnosticerede med gigt

FSRS konference 10. september 2024



Ny med giggt

du behøver ikke stå alene





Ny med gigt – du behøver ikke stå alene

Løbende inddragelse af målgruppen



Viden om gigt

Identitet og mestring

Krop og bevægelse

Digitale events, møder
og netværk

1:1 Samtalemakker

 Sundheds
donationer

*Paula Maria Bangs
Mindelegat*

 helsefonden

JASCHA FONDEN

Poul og Else Tausons Fond
Toldbodgade 33, 3. 1253 København K

Samarbejde med:



Ny med gigt universet – et digitalt opslagsværk



Viden om
gigt



Smerter



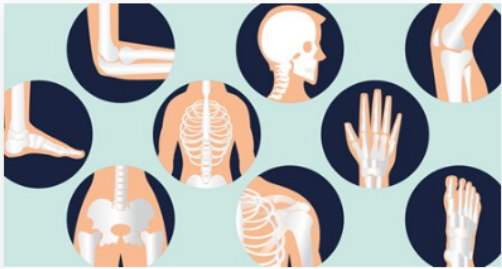
Arbejde og
uddannelse



Relationer



Krop, søvn
og sind



Hvor har du ondt?

Klik dig rundt på kropsdelene i vores smerteguide, og lær mere om smerter lige netop der, hvor du har ondt.

43%

ønskede mere viden om deres diagnose, da de fik gigt.

Gigtforeningens brugerpanel



Kend din diagnose

Viden kan give dig ro, og her kan du grave dig ned i statistikker om gigt og rapporter fra Gigtforeningens brugerpanel.

69%

bruger fysisk aktivitet til at lindre smerter.

Gigtforeningens brugerpanel



Vær fysisk aktiv

Ikke nok med at fysisk aktivitet virker dæmpende på smerter og fatigue, booster det dit energiniveau og giver overskud.

www.gigtforeningen.dk/ny-med-gigt



Brugerinddragelse er essentielt



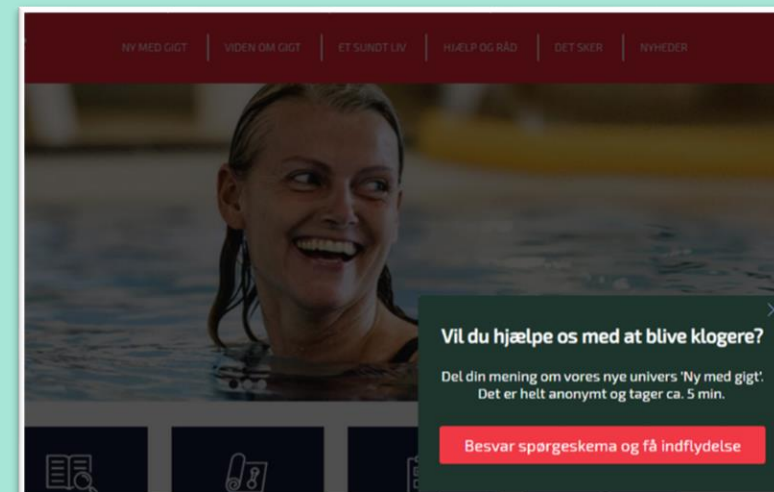
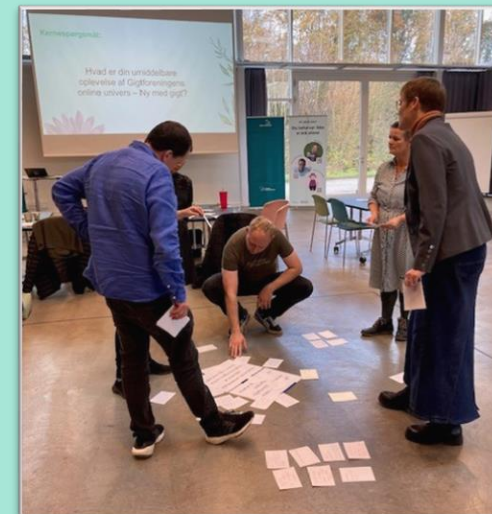
Forum for nye med
gigt (brugerpanel) og
et Advisory Board



Gigtforeningens
medlemmer



Samarbejdspartnere





 NY MED GIGT

MODERNE BEHANDLING AF INFLAMMATORISK GIGT

– leddegigt, psoriasisgigt og rygsøjlegigt

Gigtforeningen og Reumatologisk afdeling på Sjællands Universitetshospital i Køge inviterer til foredrag om leddegigt, psoriasisgigt og rygsøjlegigt. Kom og hør om de forskellige behandlingsmuligheder, der anbefales i dag. Desuden kan du høre om kommunernes tilbud inden for træning, hjælpemidler mv.

Særligt for dig, som er ny med en gigtsygdom, men alle er velkomne.

PROGRAM

Kl. 15.30 Dørene åbner

Kom og besøg vores stande og få en forfriskning før foredragene starter kl. 16.00.

Velkomst

v. vicedirektør, Helle Gaub og cheflæge på Reumatologisk afd., Ada Colic.
Begge fra Sjællands Universitetshospital, Køge.

Hvad er inflammatorisk gigt?

Fx leddegigt, psoriasisgigt og rygsøjlegigt
v. cheflæge, Ada Colic.

Moderne behandling af inflammatorisk gigt

– medicin, træning, smertehåndtering mv.
v. cheflæge, Ada Colic.

Pause – kom og besøg vores stande

Livet med gigt – hvordan påvirkes hverdagen?

Personlig fortælling fra Lise Mogensen, der har leddegigt.

Gigtforeningens tilbud til mennesker med gigt

Afrunding v. Mette Bryde Lind, direktør i Gigtforeningen.

Tid: Onsdag d. 25. september
2024 kl. 16.00 – 18.00

Sted: Filadelfia, Store Sal,
Kurvej 4 i 4293 Dianalund

Tilmelding: Senest
d. 20. september. Det er gratis at deltage, men der kræves tilmelding efter først-til-mølle princippet via gigtforeningen.nemtilmeld.dk/562/



Gigtforeningen

REGION
SJÆLLAND

– vi er til for dig

 Sundheds
donationer

Hospitalsevent for nydiagnosticerede med inflammatorisk gigt



Styrket indsats for pårørende

Viden og værktøjer, netværk, fællesskab & rådgivning

FSRS konference 10. september 2024



Projektets fornemmeste opgave

Indsatsen er tilrettelagt på baggrund af behovs- og fokusgruppeundersøgelser blandt pårørende. Tilbud udvikles i samarbejde med pårørende og eksperter.

MÅL

Det overordnede formål handler om at forbedre livskvaliteten for pårørende til ældre med gigt. Derfor arbejder vi for:

- At flere pårørende oplever øget fællesskab og sparring fra andre pårørende.
- At flere pårørende får øget kendskab til egne reaktioner og handlemuligheder.
- At flere pårørende får øget viden om og værktøjer til at leve med gigt tæt på.



Det er gået fra "at the sky is the limit" og nu er alt begrænset. Jeg kan se paralleller til posttraumatisk stresssyndrom. Det er en tsunami, der ikke er færdig med at ramme.

Mand, fokusgruppeinterview 2023



Pårørendes hverdagsliv er påvirkede
Behovsundersøgelse 2022

Mit parforhold/sexliv/dating	38%
Mit humør	29%
Mit overskud i hverdagen	30%
Mit fritidsliv	27%



Pårørende kan også have brug for hjælp





Pårørendetelefon

Telefonisk rådgivning
tlf. 32 42 82 90

Man-tors. kl. 9-15
og fredag kl. 11-14



Samtalegrupper for pårørende



- Et fortroligt rum/fristed for pårørende hvor det er tilladt at dele tanker og bekymringer
- Mulighed for faglige oplæg og sparring fra Gigtforeningens rådgivere
- Når vi mødes online, er det ikke svært at samle folk, og vi kan mødes med mennesker fra hele landet.
- Samtalegrupperne bliver ledet af fagligt stærke gruppeledere



Samtalegrupper for pårørende



Et online fællesskab for pårørende

Her kan deltagerne dele tanker, bekymringer og erfaringer, og der er plads til at tale om alt det, der fylder hos de pårørende.



Samtalegruppen mødes 8 gange

Herefter aftaler gruppen om de vil fortsætte med at mødes.



Der er 6 deltagere i hver gruppe

De frivillige gruppeledere er tovholdere og mødes ca. 8 gange med gruppen i 1½ time.



Samtalegrupperne får tilbud om faglige oplæg med en rådgiver fra Gigtforeningen



Deltagerne taler om de emner, der fylder i hverdagen. Det kan fx være emner, som de ikke kan tale med deres familie eller venner om, fordi de ikke altid forstår deres livssituation.



Samtalegruppen er et tilbud til pårørende til mennesker med gigt. Man behøver ikke være medlem af Gigtforeningen.

Få en samtalemakker

- En personlig samtalemakker som forstår din livssituation
- Et ligeværdigt forhold
- En samtalemakker er et tilbud til mennesker med gigt - og deres pårørende



SAMTALEMAKKERE

Samtalemakkerer er for dig, der ønsker et frirum, hvor du kan dele dine tanker med en, der kender til livet med gigt.

Du kan blive samtalemakker, uanset om du er nydiagnosticeret, eller du har haft gigt i mange år.

Scan QR-koden og tilmeld dig:





Ny hjemmeside



Pårørenderepræsentant

Hvilken hjælp mangler du?

Vi vil gerne give dig og andre pårørende den bedste støtte i hverdagen. Derfor har vi brug for dig i vores brugerpanel.

Læs mere og tilmeld dig



Pårørendetelefon

Har du brug for en at tale med?

Vores rådgivere kan hjælpe dig med at navigere i de udfordringer eller bekymringer, du står i som pårørende.

Ring til rådgiverne helt gratis



Råd fra parterapeuten

Når den ene i et parforhold bliver ramt af sygdom, påvirker det i høj grad også den, der ikke er syg. Vi håber, at parterapeutens gode råd kan hjælpe jer til at værne om og styrke parforholdet.

Klik videre og få de gode råd

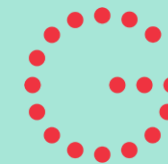
www.gigtforeningen.dk/hjaelp-til-paaroerende

Grønne tapas og samtalesalon på Dansk Gigthospital

Du kan få inspiration til parforholdet, når Dansk Gigthospital og Gigtforeningen byder på grønne tapas og samtalesalon den 19. september i Sønderborg. Her kan du blandt andet møde en familie- og parterapeut og et ægtepar, der var tæt på at gå fra hinanden, da den ene af dem fik gigt. De fik hjælp til at blive sammen, og de deler ud af deres erfaringer på godt og ondt. For uanset om man har været sammen i 5 eller 50 år, kan der være ting, som er svære at tale om på en god måde.

Når du er tæt på en med gigt

Jette Primdahl, der er professor i rehabilitering og ansat på Dansk Gigthospital, indleder aftenen med et oplæg om gigtens betydning for de pårørende og parforholdet. Og hun kommer med flere gode bud på, hvordan man som par kan støtte hinanden i at få gigten til at fylde mindre gennem blandt andet fysisk træning og nye måder at tænke og handle på.



Hospitalsevents for par

Det er gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig af hensyn til forplejning. Ankomst fra kl. 18:30, hvor vi serverer tapas.

Dato: Den 19. september 2024 kl. 19-21:00 med ankomst fra kl. 18:30.

Adresse: Dansk Gigthospital, Engelshøjgade 9A, 6400 Sønderborg.
Der er gratis parkering, og fra hovedindgangen står vi klar til at vise vej.

Tilmelding: Via NemTilmed på gigtforeningen.nemtilmeld.dk/582/

Læs mere: På www.gigtforeningen.dk/hjaelp-til-paaroerende kan du læse mere om vores indsats for pårørende.



TILMELD



Samtalesalon med Betina Gram og Lone Kjær Pedersen

Spørgsmål



Gigtforeningens øvrige tilbud...



www.gigtforeningen.dk

DGI **PROgrez** Med støtte fra **TrygFonden** **IKKAS** **IKKAS** **Gigtforeningen**



Naturtræning for mennesker med gigt

Naturtræning er et tilbud til dig med gigt, hvor træningen er tilpasset, så alle kan være med. Du skal blot tilmelde dig, nyde naturen og få rørt kroppen.

Se tid og sted på hjemmesiden, hvor du også melder dig til.

www.gigtforeningen.dk/natur-hold



Sunde seniorer med gigt

Har du lyst til at komme ud i naturen og være aktiv sammen med andre?

Så er et af fællesskaberne i 'Sunde seniorer med gigt' måske noget for dig.

Du kan både deltage i et **cykel-fællesskab**, **gå-fællesskab** eller **SMART training**.

Læs mere om de forskellige tilbud på www.gigtforeningen.dk/sundeseniorer



'Sunde seniorer med gigt' gennemføres i samarbejde med Randers, Aarhus, Syddjurs, Skanderborg og Odder Kommune

Gigtforeningen 

FORSKNING | NY MED GIGT | VIDEN OM GIGT | ET SUNDT LIV | HJÆLP OG RÅD | DET SKER



...er forbedrer livet med gigt

-  Håndter smerter
-  Tjek symptomer
-  Træning og øvelser
-  Find en diagnose
-  Be...



'Gå med os' – aktive gå-fællesskaber

www.gigtforeningen.dk/det-sker/gaa-med-os



Et lokalt spisefælleskab til dig

www.gigtforeningen.dk/det-sker/madklubber

Kontaktoplysninger



Karina Krichau,
projektleder i Gigtforeningen
kkrichau@gigtforeningen.dk



Kira Gilling Hansen
Projektleder i Gigtforeningen
KGHansen@Gigtforeningen.dk



NY MED GIGT
Du behøver ikke stå alene

Se personlige historier
Hør podcast
Se film om udredning
Få en samtalebøger

Av min krop

ER DU PÅRØRENDE TIL EN MED GIGT?
Så har Gigtforeningen flere tilbud til dig

Alle vores tilbud til pårørende er gratis. Du kan bl.a. komme med i en samtalegruppe eller ringe til pårørendetelefonen alle hverdage på tlf. 32 42 82 90

Med støtte fra **TrygFonden**

Gigtforeningen