

Velkommen til workshoppen

'Når vi lykkedes med at
Samarbejde med andre foreninger'

14.45 – 15.45

- **Velkommen**

Præsentation af program:

- Patientparaplyen i Holbæk – oplæg v/formand Klaus Møgelvang
- spørgsmål og kommentarer
- Gruppedrøftelser ved bordene
 - Ark med spørgsmål og plads til noter, ideer og egen refleksioner på bordene
- De gyldne pointer fra drøftelserne
- Tak for nu

Patientparaplyen i Holbæk - oplæg og spørgsmål v/formand Klaus Møgelvang

14.45 – 15.45

Repræsentantskabsmødet 2024 – Når vi lykkes med at samarbejde med andre foreninger

**TØR DU – GØRE EN FORSKEL?
DET TØR VI I HOLBÆK**



Set hos www.capri.com

PATIENTPARAPLYEN I HOLBÆK

Et indlæg i 3 akter

1. Hvad er en PatientParaply
2. Hvordan kom den til verden
3. Hvad sker der fremover

PatientParaplyens samarbejdsaftale

Alle patientforeninger, der er sygdomsspecifikke, kan med til knytning til Holbæk Kommune indgå i samarbejdet.

- Samarbejdet er baseret på frivillighed og kan ikke forpligte de enkelte
- Gensidig orientering omkring den enkelte forenings aktivitet
- Afdække muligheder for fælles aktiviteter
- At dele viden / udveksle viden
- Der er til samarbejdet ikke tilknyttet nogen form for økonomi.

PatientParaplyen påtager sig ikke noget ansvar. Alt ansvaret ligger i de enkelte patientforeninger.

PatientParaplyens medlemmer



Baggrund for PatientParaplyens opstart

- Opstart inden Corona med sporadiske møder mellem kommune og div. patientforeninger
- Flere kommunale vejlederstillinger f.eks. pårørende blev nedlagt grundet økonomi
- Fokus på temaer som pårørende og senfølger
- Snak i krogene om muligheder for at lave noget fælles



Baggrund for PatientParaplyens opstart

- Opstart inden Corona med sporadiske møder mellem kommune og div. patientforeninger.
- Flere kommunale vejlederstillinger f.eks. pårørende blev nedlagt grundet økonomi
- Fokus på temaer som pårørende og senfølger
- Snak i krogene om muligheder for at lave noget fælles
- For at komme i gang lavede KB Lokalforening et forslag til en samarbejdsaftale som blev sendt rundt til en række foreninger.
- SÅ VAR KATTEN LUKKET UD AF SÆKKEN – PROBLEMER STOD I KØ



Udfordringerne for opstarten

- Ikke alle foreninger er LOKALT forankret (ofte i "amtsregi")
- Nogle foreninger føler sig usikre og kan ikke overskue det
- Usikkerhed om nu én forening vil sætte sig på de andre (læs KB)
- Usikker på om de kan magte samarbejdet, så hellere sige nej
- Små foreninger meget positive men det kniber med ressourcerne
-
- Meget klare regler omkring kompetence og økonomi

Det videre arbejde

- Fælles foredrag
- Temamøder
- Politisk debat omkring fælles emner
- Erfaringsudveksling / Vidensdeling



MØD DIN PATIENTFORENING

Patientparaplyen er en sammenslutning af patientforeninger, inviterer til ÅBENT HUS i Sundhedscentret

Er du borger, patient eller pårørende og nysgerrig på, hvad der foregår i din patientforening eller hvad patientparaplyen er, så kom til ÅBENT HUS. Der er mulighed for en uforpligtigende snak med foreningerne.

Hvornår:

Onsdag den 15. november 2023 kl. 14.00–17.00

Hvor:

Holbæk Sundhedscenter, Sportsbyen, Sports Allé 1, 4300 Holbæk.

Tilbuddet er gratis og kræver ikke tilmelding

Hvis du har spørgsmål eller blot vil høre nærmere, kan du kontakte Sundhedskordinator Birthe Pugholm tlf.: 7236 4232.

Ventlig hilsen:

Alzheimerforeningen, Hjerteforeningen, Lungeforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen, Hjemmesagen, Psoriasisforeningen, Scleroseforeningen, Osteoporoseforeningen, Gigtforeningen og Epilepsiforeningen.



Genoptræning og sundhedsindsatser

25-05-2024

Kan man tænke sig rask ?

Og kan man - omvendt – tænke sig syg ?

PatientParaplyen i Holbæk



Inviterer til
FOREDRAG
med
Thomas Breinholt
Tilmelding

<https://gigtforeningenvestsjælland.nemtilmeld.dk>

Det koster 50 kr. at deltage

ONSDAG 8. NOVEMBER KL. 19 - 21

Holbæk Bibliotek, Nygade 9

Vores sind har en langt større effekt på både sygdom og helbredelse, end de fleste går og forestiller sig. Thomas Breinholt vil præsentere mange års forskning i, hvad vi selv kan gøre for at aktivere de selvhelbredende kræfter inden i os.

Dyk ned i forbindelsen mellem sind og krop og opdag den utrolige kraft, der ligger i vores tanker og mindset. Thomas Breinholt deler ud af sin ekspertise og sine indsigter baseret på både forskning og personlige erfaringer.

Kontaktperson : Klaus Møgelvang 30277127, kom@komog.dk

Medlemmer af PatientParaplyen : Alzheimerforeningen, Diabetesforeningen, Epilepsiforeningen, Gigtforeningen, Hjemmesagen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Osteoporoseforeningen, Lungeforeningen, Psoriasisforeningen og Scleroseforeningen

PÅRØRENDE
FEB 24



- 1: Regelmæssige sengetider:
Respekterer kroppens indre ur, gå i seng og stå op, på nogenlunde samme tid,- også i weekenden (+/- 1 time)
- 2: Begræns tiden i sengen:
Respekterer dit søvnbehov 6-9 timer, og vær vågen resten af tiden 15-18 timer
- 3: Lys/mørke
Få så meget dagslys morgen og formiddag som muligt.
Mørke stimulerer søvnhormonet melatonin
- 4: Drik ikke alkohol- eller koffeinholdige drikke
Alkohol smadrer dit søvnmønster. Koffein har en halveringstid på 6-8 timer

MIKAEL RASMUSSEN
www.mikael-rasmussen.dk



FOREDRAG OM
SØVN
95 DELTAGERE
1½ TIME MED DRØN
PÅ



Temamøder

- **Strukturkommissionens oplæg**
Hvad betyder det for den enkelte patientforening
- **Senfølger i Holbæk Kommune**
Debat mellem kommune, læger og nogle patientforeninger

Politisk debat omkring fælles emner

- Synliggørelse fællesmøder med journalister, artikler mm.
- Fællesmøde med lokal politikere, udvalgsformænd der er med til at sikre en dialog og samtidig få politikerne til at forstå, at vi følger med



Erfaringsudveksling / Vidensdeling

- Bordet rundt løst og fast ingen dagsorden "SNIKSNAK"
- Respekt for hinanden så alle kommer til orde
- Rigtig mange AHA'er, når man finder, at mange har de samme udfordringer
- Denne dialog er meget givende for alle



Gruppedrøftelser

- Hvilke fordele ser I ved samarbejdet med andre foreninger?
- Hvilke foreninger kan I se for jer som spændende at samarbejde med
- Hvad kunne I tænke jer at arbejde sammen med andre foreninger om?
- Hvad kunne være dit/din lokalforenings første skridt?

Tak for nu

