

YDERLIGERE INFORMATION

Ring til kontaktpersonerne eller læs mere på
www.guldborgsundhed.dk

KONTAKT

Susanne Ahrensberg
Guldborgsund Kommune
Telefon 2518 0561
Hverdage 8-9 (undtaget onsdag)
sar@guldborgsund.dk



GULDBORGSUND

GULDBORGSUND KOMMUNE
SUNDHED
PARKVEJ 37
4800 NYKØBING FALSTER
TLF. 5473 1000
WWW.GULDBORGSUND.DK

Kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter udbydes i samarbejde med
Komiteen for sundhedsoplysning, Sundhedsstyrelsen.

2011.01.17-SAR



GULDBORGSUND

LÆR AT TACKLE KRONISKE SMERTER

KURSUS TIL MENNESKER MED KRONISKE SMERTER

- Har du haft kroniske smerter i over 3 måneder?
- Har du brug for nye redskaber for at undgå, at smerterne styrer dit liv?
- Har du brug for inspiration til at leve en mere aktiv hverdag?

DU KAN LÆRE AT TACKLE KRONISKE SMERTER

Mennesker, der har kroniske smerter, har ofte de samme bekymringer og problemer i hverdagen, selv om årsagerne til de kroniske smerter kan være meget forskellige.

Nogle mennesker har lænde-smerter, nakkesmerter eller smerter der går fra skulderen og ud i armen.

Andre lider af mere komplekse regionale smerteforstyrrelser og nogle har smerter efter traumatiske ulykker eller ved slet ikke hvor smerterne kommer fra!

Som kronisk smertepatient, skal du ikke bare håndtere smerterne, men også de konsekvenser, sygdommen har for dit liv – arbejdsmæssigt, socialt og praktisk.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv selv om du har kroniske smerter.

På kurset er der fokus på at tackle de problemer og udfordringer der følger af kroniske smerter, så det er dig – og ikke smerterne – der styrer dit liv.

DU KAN DELTAGE

Kurset henvender sig til voksne, der har haft kroniske smerter i mere end 3-6 måneder, og hvor intensiteten af smerterne er betydeligt forstyrrende for dit hverdagsliv. Du er velkommen til at invitere din pårørende med på kurset.

På hjemmesiden www.patientuddannelse.info kan du finde ud af, hvor kurset afholdes. Du kan også kontakte din kommune for at spørge om muligheden for at komme på kursus. Der er 12-18 deltagere pr. kursus.

ALLE ER LIGE – OGSÅ INSTRUKTØREN

Det er et afgørende princip, at alle på kurset kender til det at have kroniske smerter. Det indebærer, at det er mennesker, der selv har oplevet kroniske smerter, der underviser.

Instruktøren ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når smerter sætter begrænsninger i hverdagen.

Ud over at kende problemerne indefra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse, der gør dem i stand til at lede kurser for mennesker med kroniske smerter.

SÅDAN FOREGÅR DET

Jeres arbejdsform på kurset vil veksle imellem foredrag fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og individuelt arbejde. Det handler ikke om, at du skal præstere noget bestemt. Og du vil ikke blive udsat for prøver eller eksamen af nogen art. Tværtimod vil du – og de andre deltagere – blive bedt om at evaluere kurset: Hvad fik du ud af det? Har kurset levet op til dine forventninger, og har det givet dig ny inspiration?

INGEN TALEPLIGT, MEN TAVSHEDSPLIGT

På kurset vil I komme ind på emner, som er aktuelle for dit liv og din situation. Men du vil ikke blive presset til at fortælle mere om dig selv, end du ønsker. Du kan nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med det.

Til gengæld skal det, der bliver sagt på kurset, behandles fortroligt. Det betyder, at du ikke må fortælle videre, hvad du får at vide om medkursisternes private forhold.

PÅ KURSET ARBEJDES DER MED FØLGENDE EMNER:

- Pacing – at skabe en balance mellem aktivitet og hvile
- Muskelafspænding
- Let fysisk aktivitet
- Kommunikation
- Vanskelige følelser
- Medicinforbrug
- Håndtering af træthed
- Tankens kraft
- Problemløsning
- Valg af behandlingsmetoder

LÆR AT TACKLE KRONISKE SMERTER

“KURSET HJALP MIG MED AT TAGE STYRINGEN TILBAGE. NU ER DET MIG – OG IKKE SMERTERNE – DER STYRER MIT LIV.”

“JEG HAR FÅET ET NETVÆRK, DER KAN HJÆLPE MIG MED AT HJÆLPE MIG SELV!”

“DET AT JEG NU HAR EN BEDRE STRUKTUR PÅ HVILE OG AKTIVITET, GØR MIG FAKTISK I STAND TIL AT VÆRE MERE SOCIAL AKTIV END FØR.”