

Fremskridt – en del af din vej frem

Smertehåndtering og bevægelse



Smertehåndtering og bevægelse

Et forløb for dig som oplever, at smerter begrænser dig i hverdagen og i arbejdslivet. For dig som ønsker at deltage i et gruppeforløb, hvor du får viden, øvelser og bevægelse. Målet er at opnå en bedre hverdag med smerter og få redskaber til et bedre arbejdsliv.

Formålet er at hjælpe dig til en bedre forståelse af smerter, smertehåndtering og tryghed ved at bruge kroppen hensigtsmæssigt.

Vi arbejder med:

- Viden om og forståelse af smerter
- Smertehåndtering, herunder smertedæmpende redskaber
- Balancen mellem aktivitet og hvile
- Viden om ledsagesymptomer til smerterne f.eks. træthed, hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Et arbejdsliv med smerter
- Bevægelse og afspænding, der tilpasses individuelt og med udgangspunkt i arbejdslivet

Tid: **Mandag og fredag kl. 10.30 - 12.00**

Sted: **Sundhedscenteret, Frisenborgparken 26, 7430 Ikast**

Inden du kan deltage på holdet, er første skridt du skal til en afklarende samtale med en af underviserne.

Tal med din sagsbehandler om dine muligheder.



Disse punkter skal være opfyldt, for at du kan deltage - gennemgå dem med din sagsbehandler

- Du har kroniske komplekse smerter og oplever følger som f.eks. træthed, nedsat koncentration, og hukommelse, manglende initiativ, samt øget følsomhed overfor f.eks. lyde, lys, temperaturer, bevægelse, berøring
- Din tilknytning til arbejde eller uddannelse, og dit sociale liv er påvirket på grund af smerterne
- Du er færdigudredt og færdigbehandlet hos læge/hospital
- Hvis du har en eller flere psykiatriske lidelser skal du være velbehandlet
- Du er måske på venteliste til smerteklinik eller har allerede været i forløb på smerteklinik
- Du kan møde op 2 x ugentlig a 1½ time
- Du er motiveret og har overskud til at lave små hjemmeopgaver, reflektere og bryde mønstre i dit arbejdsliv og hverdagsliv
- Du kan indgå i en gruppe på 10 deltagere
- Du forstår og taler dansk
- Du har lyst til at deltage i rolig og blid bevægelsestræning
- Du må ikke være i gang med andre forløb; f.eks. ved Center for Kommunikation, smerteklinik, Center for Funktionelle Lidelser m.m.
- Du må ikke tage opioider dagligt; f.eks. morfin, metadon m.m.



Information til sagsbehandler

Adgangskriterier

Det er vigtigt, at du sammen med borger gennemgår alle kriterierne for deltagelse på foregående side.

Dette er en stor hjælp som en første screening, inden aktiviteten oprettes i Fasit på en "Afklarende samtale; Smertehåndtering og bevægelse".

Deltager borger allerede på andet hold i Fremskridt, så lav en vurdering af hvorvidt det er realistisk for borger at deltage på flere hold samtidigt.

Varighed

Indledningsvis henvises borger til en afklarende samtale med en underviser. På baggrund af denne samtale vurderes det, hvorvidt borger er i målgruppe og dermed vil kunne profitere af at deltage på hold.

Forløbet kan forventes at strække sig over 6 måneder.

Holdet forløber over 8 uger med mødegange mandag og fredag.

Sideløbende og efterfølgende vurderes det, om borger bør deltage på supplerende hold hos Fremskridt. Dette kan være parallelt med praktik eller tilbagevenden til arbejde.



Tilmelding

For at tilmelde borger, skal du oprette en aktivitet i Fasit på en af de tilgængelige "Afkclarende samtale; Smertehåndtering og bevægelse" – fremsøges i tilbudskataloget.

I afgørelsesbrevet er angivet tid og sted for den afklarende samtale, samt hvilken underviser borgeren skal møde. Hvis den forslåede tid ikke passer ind i borgers øvrige aktiviteter, er du velkommen til at kontakte den pågældende underviser på telefon, for at afdække mulighed for anden tid.

Såfremt underviser, efter afklarende samtale, vurderer, at borger vil profitere af forløbet, vil du modtage besked og Fremskridt vil lave en administrativ oprettelse af aktivitet på holdet i Fasit.

Såfremt underviser vurderer at borger ikke opfylder kriterierne eller af anden grund ikke bør indgå på holdet, vil du modtage en mail med begrundelse. Fremskridt forventer at du giver borger besked om afslag.

Ved spørgsmål om tilmelding kontakt gerne Sundhedskonsulenterne i Fremskridt.



Kontaktpersoner i Fremskridt

Fysioterapeut (underviser)

Inge Søe

Mobil: 2445 7891

Fysioterapeut (underviser)

Anita Monke

Mobil: 2047 4837

Sundhedskonsulent

Trine Høgild

Mobil: 2028 5451

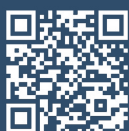
E-mail: trhje@ikast-brande.dk

Sundhedskonsulent

Mie Hald-Puggaard

Mobil: 3050 3310

E-mail: miehald@ikast-brande.dk



Læs mere:

www.ikast-brande.dk/fremskridt

