

Pris:

Kurset er gratis. Du er velkommen til at invitere en pårørende med, hvis der er plads på holdet.

Bogen "Lær at tackle kroniske smerter", som hører til kurset er også gratis og udleveres på 1. mødegang.



"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"

Kurset udbydes i samarbejde med:



Læs mere om kurset på: www.laerattackle.dk og på www.ikast-brande.dk/sundhed



For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt venligst:

Forløbskoordinator Lene Christensen

Tlf.: 99 60 31 08

E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

www.ikast-brande.dk/sundhed

Lær at tackle kroniske smerter

Kursus til mennesker med kroniske smerter



Du kan lære at tackle kroniske smerter

Lær at tackle kroniske smerter er et kursus for dig over 18 år, der har haft smerter i mere end 6 måneder, som forhindrer dig i at have det godt. Smerter kan skyldes sygdom, slid eller være konsekvens af en ulykke eller skade. De kan være diffuse eller udspringe af et specifikt område af kroppen fx hovedpine eller ledsmerter.

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

Kan du sige ja til følgende:

- Du har haft smerter i en længere periode
- Smerterne er så markante, at de forstyrrer din dagligdag
- Du er trist, frustreret eller bekymret over dine smerter
- Du vil gerne have mere kontrol over dine smerter og bekymringer

Formål:

På kurset får du inspiration og konkrete redskaber til at håndtere de udfordringer, der følger med dine smerter, så det bliver dig - og ikke smerterne - der styrer dit liv. Du vil opleve, at du selv får mere indflydelse på din situation, mere selvtillid og færre bekymringer over din sygdom og dine smerter.

Sådan foregår det:

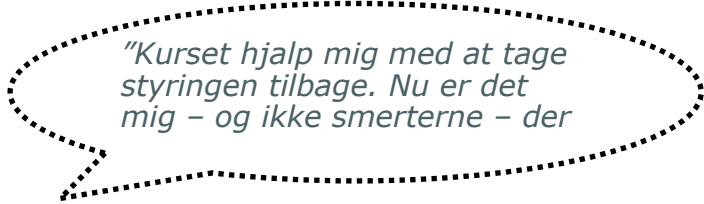
Vi mødes én gang om ugen i 2 ½ time - 6 uger i træk. Efter 6. kursusgang har du mulighed for at fortsætte i en netværksgruppe. Der er 10-12 deltagere på holdet.

Undervisningen ledes af to frivillige instruktører, som selv har kroniske smerter. Instruktørerne ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når smerter sætter begrænsninger i hverdagen. Instruktørerne har gennemført en systematisk uddannelse og er certificerede til at lede undervisningen.

Forløbet er praktisk orienteret og følger et fast program, som veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og individuelt arbejde. Der er fokus på selvhjælp og du afprøver en række selvhjælpeværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

På kurset arbejdes der bl.a. med følgende emner:

- Håndtering af træthed og smerte
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af vanskelige følelser, fx tristhed og frustration
- Afspændingsteknikker
- At sætte sig mål- og nå dem
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- Bedre søvn
- Let fysisk aktivitet
- Bedre kommunikation



"Kurset hjalp mig med at tage styringen tilbage. Nu er det mig - og ikke smerterne - der



"Jeg har fået et netværk, der kan hjælpe mig med at hjælpe mig selv!"