

Tilmelding

Forløbet
er gratis

Forløbet kræver ikke henvisning.

Du kan selv kontakte Sundhedscenter Frisenborgparken, hvis du ønsker at blive tilmeldt eller blot høre mere om forløbet.

Du skal kunne tale og forstå dansk, og du skal selv sørge for transport.



Frisenborgparken

For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt:



Lene Christensen
Tlf.: 99 60 31 08
E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

Sundhedscenter Frisenborgparken
Frisenborgparken 26, 7430 Ikast

www.ikast-brande.dk/sundhed

Lev livet med smerter i ryg/nakke

Gruppeforløb til dig med
kroniske smerter



Foto: Peter Nielsen

Sundhedscenter Frisenborgparken

Lev livet med kroniske smerter

Ønsker du viden om smerter?

Vil du gerne arbejde med din livsstil?

Har du lyst til at møde andre i lignende situation?

Så er forløbet Lev livet med smerter i ryg/nakke måske noget for dig.



At leve med smerter kan være en stor udfordring – både for dig og dine nærmeste.

Derfor tilbyder Sundhedscenter Frisenborgparken et gratis gruppeforløb til borgere over 18 år, som lever med smerter i ryg/nakke.

På forløbet får du redskaber til at mestre hverdagen med kroniske smerter samt mulighed for at dele erfaringer med andre i lignende situation.

Sådan foregår det

Inden opstart af forløbet har du en individuel samtale med den gennemgående underviser.

På selve forløbet mødes vi i en gruppe 2 gange om ugen over 10 uger.

Der er plads til ca. 12 deltagere på holdet og med på holdet er en erfaren patient, som selv lever med kroniske smerter.

Forløbets indhold

Gruppeundervisning 1 gang om ugen med emner, hvor du som deltager har mulighed for at komme med ønsker til indholdet.

Eksempler på emner:

- Viden om smerter
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af bekymringer
- Ny rolle ift. familie, venner, arbejde og fritid
- Arbejdsstillinger og hjælpemidler

Holdtræning 2 gange om ugen, hvor niveauet tilpasses dig.

Opfølgning med holdet efter 3 og 12 måneder.