

Livskvalitet og Balance

– en patientuddannelse om viden og
håndtering af kroniske smerter

LYTTENDE

ANSVARLIG FOR EGEN DELING



DIALOGBASERET

FORTROLIGT

REGION SJÆLLAND
NÆSTVED SYGEHUS



- vi er til for dig

Patientuddannelse, hvorfor det?

Patientuddannelsen kan bidrage til at sætte perspektiv på din kroniske smertetilstand og bidrage til en styrket håndtering af smertetilstanden. Patientuddannelsen vil indeholde undervisning, der bygger på fagligt evidensbaseret materiale, øvelser, dialog og refleksioner. Undervisningen indeholder Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

Søvn _____

Kronisk smerte og medicinsk behandling _____

Balance _____

Fysisk aktivitet _____

Psykologiske aspekter 1

Psykologiske aspekter 2 _____

Kommunikation _____



Rammen for patientuddannelsen

Vi forventer, at du er lyttende og nysgerrig på indholdet, og at du byder ind i dialoger, øvelser og refleksioner, ud fra dit udgangspunkt og med ansvar for egen deling. Der vil forekomme hjemmeøvelser/refleksioner, som vi forventer, at du afprøver mellem fremmødegangene.

Du følger en fast gruppe på 10-15 deltagere ved alle undervisningsgange. Holddeltagelsen er forbundet med fortrolighed, hvilket betyder, at du har tavshedspligt overfor hvad den enkelte deltager har delt med gruppen. Du kan dele tematikker, øvelser eller erfaringer, men ikke videregive hvad de enkelte deltagere har delt i det fortrolige rum.

Praktisk

Patientuddannelsen varer 7 uger. Undervisningen er 1 dag om ugen i 2 timer, hvor der er lagt en pause ind. Du er velkommen til at rejse eller sætte dig undervejs for at gøre det så komfortabelt som muligt for dig at deltage. Medbring eventuelt egen pude. Du kan i denne pjece tage noter til undervisningsfagene, hvis du har brug for yderligere, skal du selv medbringe pen og papir. Der vil blive serveret vand.

Der vil være en fast tovholder med løbende gæsteundervisere fra Smertecenteret.

Vær opmærksom på

For at få optimalt udbytte af patientuddannelsen opfordres du til at prioritere alle fremmødegange. Du vil ikke blive tilbudt et erstatningshold ved fravær på fremmødegange. Hvis forudsætningerne for at deltage på holdet ændrer sig, vil du være i dialog med teamet om det videre forløb.

Du er selv ansvarlig for at lave parkeringstilladelse ved standen ved hovedindgangen.

Vi glæder os til at se dig

Referencer

Anbefalinger for tværsektorielle forløb for mennesker med kroniske smerter

- Indsatser og organisering 2023:

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2023/Primaere-sundhedsvaesen/Anbefalinger-for-tvaer-sektorielle-forloeb-for-mennesker-med-kroniske-smerter.ashx>



Du kan finde mere information og materiale på vores hjemmeside www.nsrsgygehuse.dk under: Afdelinger - Tværfagligt Smertecenter.

Næstved Sygehus

Ringstedgade 61, 4700 Næstved

Telefon 56 51 20 00