

## Interesseret?

Kurset *Lær at tackle kroniske smerter* er til dig, der lever med kroniske eller langvarige smerter.

Kurset giver dig inspiration til at få mere ud af hverdagen og tackle de bekymringer og problemer, som følger med din lidelse.

På [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info) kan du læse mere om kurset.

Kontakt Komiteen for Sundhedsoplysning, hvis du har spørgsmål, som du ikke får svar på i denne folder eller på hjemmesiden.

*Kurset hjalp mig med at tage styringen tilbage. Nu er det mig – og ikke smerterne – der styrer mit liv.*

Kursistcitater

*Kurset har lært mig at bruge nogle redskaber til bl.a. at udholde smerterne bedre og få mere ud af min hverdag.*

Kursistcitater

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

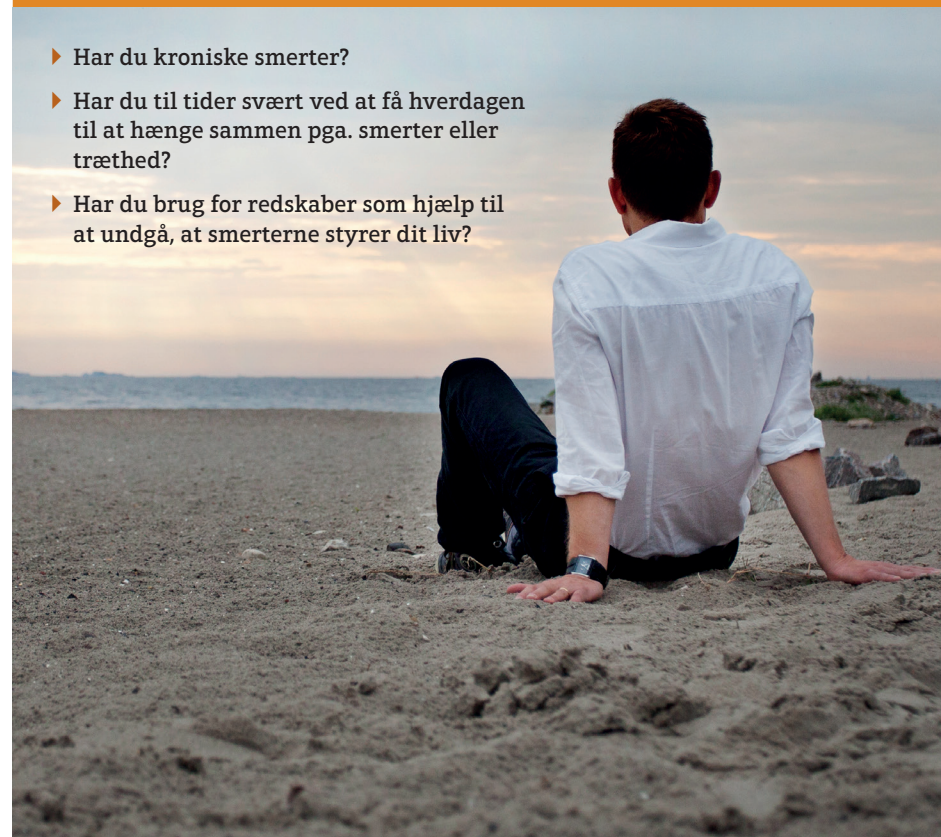
Kursistcitater

## KURSISTER

### LÆR AT TACKLE

# Kroniske smerter

- ▶ Har du kroniske smerter?
- ▶ Har du til tider svært ved at få hverdagen til at hænge sammen pga. smerter eller træthed?
- ▶ Har du brug for redskaber som hjælp til at undgå, at smerterne styrer dit liv?



# Lær at tackle KRONISKE SMERTER

Kurset *Lær at tackle kroniske smerter* henvender sig til voksne, der har kroniske smerter eller som er pårørende til mennesker med kroniske smerter. Smerterne kan optræde som mere komplekse regionale smerteforstyrrelser eller fx sidde lokalt i lænd eller nakke.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv med dine kroniske smerter. På kurset er der fokus på at tackle de problemer og udfordringer, der følger med kroniske smerter, så det bliver dig – og ikke smerterne – der styrer dit liv.

Kurset udbydes af din kommune.

## Mød ligestillede

Underviserne på kurset er mennesker, som selv har kroniske smerter. De har derfor ofte de samme bekymringer og problemer i hverdagen som dig, selv om årsagerne til de kroniske smerter kan være vidt forskellige.

Instruktørerne har gennemført en uddannelse og er certificerede til at lede kurset.

På kurset arbejdes med emner, som er aktuelle for dit liv og din situation. Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med, og hvis du kun vil lytte, kan du også nøjes med det. Alle deltagere og instruktører på kurset har tavshedspligt. Det betyder, at du ikke må

viderefortælle, hvad du evt. får at vide om medkursisters private forhold.

## Fælles problemer og individuelle løsninger

På kurserne deltager folk med forskellige former for smerte. Alligevel har de ofte de samme bekymringer og problemer, men erfaringerne med at håndtere en hverdag er forskellige – derfor kan I hjælpe hinanden.

## Praktisk information

Kurset består af 6 mødegange á 2,5 timer pr. gang. Programmet for hver kursusgang ligger helt fast. Der er typisk 12-18 deltagere på kurset.

Kurset er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Der er fokus på, at du får nogle værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.

## Hvad får du ud af kurset?

I løbet af kurset oplever deltagere ofte, at de bliver bedre selvhjælpere og får styrket deres evner til at håndtere udfordringer i hverdagen.

Undersøgelser viser, at deltagerne efter kurset oplever bedre livskvalitet, mindre smerte og træthed, øget psykisk stabilitet samt øgning af den tid, de bruger på fysisk aktivitet. Desuden har redskaberne på kurset generelt gjort dem bedre til at håndtere hverdagens udfordringer.

## Kursets emner

- ▶ Pacing – at skabe en balance mellem aktivitet og hvile
- ▶ Muskelafspænding
- ▶ Let fysisk aktivitet
- ▶ Kommunikation med familie, venner og sundhedspersonale
- ▶ Håndtering af vanskelige følelser
- ▶ Korrekt brug af medicin
- ▶ Håndtering af træthed
- ▶ Tankens kraft
- ▶ Problemløsning
- ▶ Valg af behandlingsmetoder
- ▶ At sætte mål – lave handleplaner

## Et kursus for dig?

Kurset kan være noget for dig, hvis du kan svare ja til følgende:

- ▶ Har du haft smerter i en længere periode?
- ▶ Er intensiteten af smerterne betydeligt forstyrrende for hverdagen?
- ▶ Har du brug for inspiration til at håndtere hverdagen?
- ▶ Mangler du redskaber til at tage hånd om de konsekvenser, smerterne har for fx praktiske og sociale gøremål?
- ▶ Lever du med frustrationer og bekymringer over dine smerter?

Mød op på kurset med udfordringer → gå fra kurset med værktøjer til en løsning.