

Pris:

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



Kurset "Lær at tackle kroniske smerter" udbydes i samarbejde med



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



Ikast-Brande
Kommune

**For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt venligst:**

Forløbskoordinator Lene Christensen

Tlf.: 99 60 31 08

Mobil: 21 74 44 85

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

Mennesker, der har kroniske smerter, har ofte de samme bekymringer og problemer i hverdagen, selv om årsagerne til de kroniske smerter kan være meget forskellige. Nogle mennesker har lændesmerter, nakkesmerter eller smerter, der går fra skulderen og ud i armen. Andre lider af mere komplekse regionale smerteforstyrrelser, og nogle har smerter efter traumatiske ulykker eller ved slet ikke, hvor smerterne kommer fra!

Som kronisk smertepatient skal du ikke bare håndtere smerterne, men også de konsekvenser, sygdommen har for dit liv – arbejdsmæssigt, socialt og praktisk.

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

Kurset forløber over 6 uger med en ugentlig mødegang á 2½ time.

Hvem kan deltage

Kurset henvender sig til voksne, der har haft kroniske smerter i mere end 3-6 måneder, og hvor intensiteten af smerterne er betydeligt forstyrrende for hverdagen. Du er velkommen til at invitere din pårørende med på kurset. Der er 10-12 deltagere pr. kursus.

Alle er lige – også instruktøren

Det er et afgørende princip, at alle på kurset kender til det at have kroniske smerter. Derfor er det mennesker, der selv har kroniske smerter, der underviser. Instruktøren ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når smerter sætter begrænsninger i hverdagen.

Ud over at kende problemerne indefra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse, der gør dem i stand til at lede kurser for mennesker med kroniske smerter.

Sådan foregår det

Arbejdsformen på kurset vil veksle mellem foredrag fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og individuelt arbejde. Det handler ikke om, at du skal præstere noget bestemt.

Du vil ikke blive udsat for prøver eller eksamen af nogen art. Tværtimod vil du blive bedt om at evaluere kurset: Hvad fik du ud af det? Har kurset levet op til dine forventninger, og har det givet dig ny inspiration?

Ingen talepligt, men tavshedspligt

På kurset vil I komme ind på emner, som er aktuelle for dit liv og din situation. Men du vil ikke blive presset til at fortælle mere om dig selv, end du ønsker. Du kan nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med det. Til gengæld skal det, der bliver sagt på kurset, behandles fortroligt. Det betyder, at du ikke må fortælle videre, hvad du får at vide om medkursisternes private forhold.

På kurset arbejdes der med følgende emner:

- Pacing – at skabe en balance mellem aktivitet og hvile
- Muskelafspænding
- Let fysisk aktivitet
- Kommunikation
- Vanskelige følelser
- Medicinforbrug
- Håndtering af træthed
- Tankens kraft
- Problemløsning
- Valg af behandlingsmetoder

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

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

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.

”