

LÆR AT TACKLE kroniske smerter



**Kursus til mennesker med
kroniske smerter**



Billund
kommune



Du kan lære at tackle kroniske smerter

Mennesker med kronisk 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 politisk.

Formålet med kurset er at give 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.

Du kan deltage

Kurset henvender sig til voksne, der har haft kroniske smerter i mere end 3-6 måneder, og hvor intensiteten er betydeligt forstyrrende for din hverdag. Du er velkommen til at invitere din pårørende med på kurset.

På hjemmesiden www.patientuddannelse.info kan du finde ud af, hvor kurset afholdes. Du kan også kontakte Billund Kommune for at spørge om muligheden for at komme på kursus. Der er 12-18 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 oplevet kroniske smerter, der underviser. Instruktøren ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når sygdom 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

Jeres arbejdsform på kurset vil veksle imellem foredrag fra instruktørerne, erfaringsdiskussion, øvelser og individuelt arbejde.

Det handler ikke om, at du skal præstere noget bestemt. Og du vil ikke blive udsat for prøver eller eksamen af nogen art. Tværtimod vil du – og de andre deltagere • 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 selv ønsker. Du kan nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med dét.

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”

Yderligere information

Henvend dig til BILLUND KOMMUNE eller læs mere på
www.patientuddannelse.info

KONTAKT

Har du spørgsmål vedrørende
kurset **Lær at tackle kroniske smerter** kan du kontakte
Sundhedskoordinator Margit Stycke
e-mail: mas@billund.dk, tlf 7972 7294

Programmet udbydes under Sundhedsstyrelsens licens.
Implementeringen understøttes af
Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra TrygFonden.



Billund
kommune