



Esbjerg  
Kommune

## INTERESSERET?

Kontaktoplysninger:

Koordinator for patientuddannelser ved Esbjerg Kommunes Sundhedscentre

Tlf. 76163441

latkursus@esbjergkommune.dk

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

Tidligere kursist

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

Tidligere kursist

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

Tidligere kursist

Kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter  
udbydes i samarbejde med  
Komiteen for Sundhedsoplysning  
og Sundhedsstyrelsen.

Kurset støttes af TrygFonden

**TrygFonden**

## 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?



Komiteen for Sundhedsoplysning



Sundhedsstyrelsen

# Du kan lære 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, selvom årsagerne til jeres kroniske smerter kan være vidt forskellige.

Instruktørerne har gennemført en uddannelse og er godkendt 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 man ofte de samme bekymringer og problemer, men erfaringerne med at håndtere en hverdag er forskellige – derfor kan man hjælpe hinanden.

## Praktisk information

Kurset består af 6 mødegange a 2,5 time pr. gang. Programmet for hver kursusgang ligger helt fast. Der er typisk 12-16 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 deltagerne ofte, at de får mere overskud og større kontrol over deres smerter og hverdag.

Undersøgelser viser, at deltagerne efter kurset oplever bedre livskvalitet, mindre smerte og træthed, får det bedre psykisk og føler sig mindre begrænsede af deres smerter. 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
- ▶ Tag tankerne til hjælp
- ▶ Problemløsning
- ▶ Valg af behandlingsmetoder
- ▶ At træffe beslutninger
- ▶ At sætte mål – og nå dem.

## 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.

