

# Lær at tackle kroniske smerter

Oplever du, at hverdagen kan være svær at håndtere på grund af kroniske smerter.

## Kan du sige ja til følgende:

Du har haft smerter i en længere periode.

Smerterne forstyrrer din dagligdag.

Du er trist, frustreret eller bekymret over dine smerter.

Du vil gerne have mere kontrol over dine smerter og de udfordringer, der følger med.

Så er kurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter måske noget for dig.

## En bedre hverdag på trods af smerter

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er et kursus for dig over 18 år, der har smerter, som forhindrer dig i at have det godt. Smerter kan fx skyldes sygdom, slid eller være konsekvens af en ulykke eller skade. Uanset årsag er kurset relevant, hvis du har haft smerter i mere end 6 måneder.

Smertekurset giver dig inspiration og konkrete redskaber til at håndtere de udfordringer, der følger med dine smerter, så det bliver dig, og ikke smerterne, der styrer dit liv.

## Et fællesskab

Du og dine medkursister vil erfare, at jeres bekymringer og problemer ofte er de samme. Men jeres erfaringer med at håndtere dem er forskellige. Derfor kan I hjælpe og inspirere hinanden.

Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Du kan nøjes med at lytte, hvis det fungerer bedst for dig.

## Sådan foregår det

Vi mødes i en gruppe 2 time om ugen, 6 uger i træk. Der er typisk omkring 10 deltagere på et hold.

Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. De har selv erfaring med kroniske smerter, og kan derfor sætte sig ind i, hvordan du har det.

Forløbet veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Blandt andet afprøver du en række selvhjælpsværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

## Kontakt og tilmelding

Kontakt Forebyggelse og Træning på

47 35 20 70

eller send en besked til os ved at klikke på linket til højre på siden, hvis du ønsker at tilmelde dig.

## Næste kursus

Første gang er tirsdag d. 4. marts 2025 kl. 10.00-12.30. Herefter hver tirsdag i 6 uger i alt.

Kurset foregår på adressen Nordhøj 4B, 4050 Skibby. Det er gratis at deltage.