



SMERTE LIV

NR. 3 2020

FAKS

Foreningen af
Kroniske Smertepatienter
...Også for pårørende



Udgivet af:

FAKS, Foreningen Af Kroniske
Smertepatienter

Tlf: **51 92 63 41**

Bemærk telefonen er ikke
døgnbemandet, så læg gerne en
besked med navn og nummer eller
send os en e-mail.

E-mail: **faks@faks.dk**

Hjemmeside: **www.faks.dk**

Redaktion: Iben Rohde

Korrektur: Jette Nikolajsen

Indlæg til bladet sendes til:

E-mail: **blad@faks.dk**

Indlæg i bladet er ikke nødvendigvis
udtryk for foreningens holdning.

Bladet udkommer 2-4 gange årligt.

Deadline til smertelivs brevkasse er:

4. februar 2021, kl. 16:00

Deadline for materiale til blad er:

19. februar 2021, kl. 16.00

Noter fra Redaktionen:

Næste blad udkommer: **marts 2021**

Indlæg modtages gerne løbende.

Vi forbeholder os ret til at redigere i det
indsendte materiale.

Indlæg bedes indsendt i wordformat,
med evt. billeder vedhæftet separat.

Indlæg bedes begrænset til 2 A4-sider,
tekststørrelse 12, med mindre andet er
aftalt med redaktionen.

Indlæg der modtages efter deadline
kommer først med i efterfølgende blad.

Venlig Hilsen,
Iben Rohde

e-mail: **blad@faks.dk**

Indhold

- s. 3 Leder
- s. 5 2020 – året med forandringer i FAKS
- s. 8 Bestyrelsen Anno 2020
- s. 9 FAKS og den politiske platform
- s. 11 Kroniske smerter og mental sundhed under COVID-19 epidemien
- s. 15 Er coronavirus godt nyt for kronikere på arbejdsmarkedet?
- s. 18 Fra lukket svømmehal til åbent hav
- s. 24 Online kaffehygge
- s. 25 Deltagelse i projekt omkring forskningsprioriteter
- s. 27 Smerteinfo - nyt website
- s. 28 Fakta om kroniske smerter
- s. 29 FAKS og sociale medier
- s. 30 Lokalafdelingerne i FAKS
- s. 32 Ny kontaktperson i lokalafdelingen Køge
- s. 33 Ændring i Aalborg lokalafdeling
- s. 34 Faks Ungdom
- s. 36 Fra lokalafdelingen for København
- s. 36 FAKS i Slagelse
- s. 37 FAKS i Horsens
- s. 38 Stege afdelingen starter roligt op igen
- s. 39 Kalundborg afdeling af FAKS
- s. 40 Nyt fra FAKS Vordingborg
- s. 41 FAKS Medlemsweekend 2021
- s. 45 Indkaldelse til Generalforsamling 2021
- s. 47 Kontingent 2021
- s. 48 Støt FAKS – bliv medlem
- s. 49 Typer af medlemskab i FAKS
- s. 52 Medlemsfordele
- s. 55 SmerteLinjen
- s. 56 Lokalafdelinger
- s. 58 Faks er medlem af



Leder

af Formand for FAKS

Iben Rohde

Forventningen til år 2020 – hvis jeg spurgte forskellige personer, hvad de forventede af 2020, så ville de fleste nok ikke havde tænkt det scenario, som vi har oplevet indtil videre.

Buddha sagde:

”Uanset hvad man forventer, vil det altid blive anderledes.”

De fleste ved godt, at planer kan ændre sig (nogle gange ikke med ens gode vilje). Men at man skulle stå i denne situation, at alt det vante næsten føltes forbudt, og mange nye vaner skulle indarbejdes, er en stor mundfuld.

Dertil ligger vi så en hverdag med

spritflasker, mundbind, testpinde i svælget, store bogstaver på små plakater og en masse striber på gulvene – så er alting da først vendt op og ned. Man føler sig næsten som en skuespiller i en katastrofe film – og egentlig ikke en fim, man har lyst til at være med i eller for den sags skyld at se!

Man kan godt blive noget træt og meget frustreret. Hvilket rigtig mange mennesker efterhånden er. Forbud, restriktioner og begrænsninger er bare ikke noget vi bryder os om – og da slet ikke over en så lang periode. På trods af det så er det interessant at se, så mange følger regeringens og sundhedsmyndighedernes anbefalinger. Gør vi det af næstekærlighed og hensyn eller egenkærlighed og beskyttertrang for vores nærmeste – eller begge dele?

Men er det ikke netop det, ordet ”samfundssind” dækker – begge dele. Samfundssind er en subjektiv størrelse og hvad er rigtig og hvad er forkert – kan vi overhovedet lave en så klar opdeling? Det er en spændende og måske provokerende tanke og debat?

På mit hjemmekontor har jeg en opslagstavle, som jeg har fyldt med billeder af min familie og venner. Jeg kan ikke undgå at smile, når jeg kigger op på den – erindrer de begivenheder billederne er fra, og bare lader mig føle følelserne, som kommer.

Det er da også med lidt vemod – der hænger billeder af mine bedsteforældre, som desværre ikke er blandt os længere, og så er der billeder af personer, som jeg ikke har haft mulighed for at kramme i lang tid. Men jeg tror fuldt og fast på, at jeg nok skal komme til at give dem et kram igen – og indtil da husker jeg at fortælle dem, at jeg elsker dem, og at jeg savner dem.

Det er den enkeltes ansvar at tage restriktionerne og hensyn alvorligt – ikke kun pga. ens nærmeste men mindst lige så meget for de personer, som man ikke kender. Dog vil jeg gerne opfordre til, at vi fortsat skal være opmærksomme og deltage aktivt i de tiltag, hvor de udsatte og svage støttes og hjælpes.

Den mentale sundhed bliver endnu mere vigtig, som tiden går.

Vi har mere end nogensinde før brug for at hygge, grine, være sammen med vores familie og venner og derved styrke relationerne til hinanden og bevare vores forstand.

December nærmer sig. Skal julehyggen aflyses, eller skal vi iføre os heldragt og feste – bare en smule – med de 10 nærmeste venner? Det er jo en beslutning for individet. Jeg håber, at næstekærlighed og omtanke tager førertrøjen – så vi kan være der for hinanden og undgå mere isolation og ensomhed

Vi skal også selv huske at række ud og bede om hjælp, selskab og en god snak. Som smertepatienter kan det være en udfordring i en "normal" hverdag – og en endnu større udfordring nu. Så tag kontakten til andre – om det være via telefonen, at mødes i skoven med termokande og varme tæpper eller Facetime.

Mulighederne er der – GRIB DEM!

På trods af det, så håber jeg at I alle sammen vil få en glædelig jul med (udvalgte) venner og/eller familie – og et rigtig godt nytår til jer alle.

Rigtig god læselyst med denne udgave af Smerteliv.

Iben Rohde, Formand FAKS

2020 – året med forandringer i FAKS

Nye kræfter

Så blev der afholdt generalforsamling (om end noget forsinket) i juni. Det lykkedes efter stor indsats at finde en gruppe personer med mod og energi til at føre FAKS videre – med fokus på udvikling.

Det har været en hård byrde for den tidligere bestyrelse, som var ganske få til at løfte opgaverne. Man har formået at holde det kørende – og nu er ansvaret og udfordringerne overdraget.

Den nye bestyrelse vil meget gerne sige tak til Pia Frederiksen, Janni Jørgensen og Lars Bye Møller for deres kæmpe indsats og store assistance ved overdragelsen. Vi er derudover meget taknemmelige for at de fortsætter i foreningen, og deres bidrag vil medvirke til den videre udvikling af FAKS. Tusind tak!

Udadtil virker FAKS måske til at være en mindre forening, som man burde køre videre uden de helt store sving. Men mangfoldigheden af opgaver, aktiviteter, projekter, møder, medlemmer og administration tror jeg vil tage pusten fra de fleste. Vi er heldigvis en god flok til at løfte inkl. hjælp fra nogle fantastiske frivillige rundt om i landet.

I denne beretning vil vi dog ikke gennemgå alt – men vi vil dog gerne lige nævne nogle aktiviteter, som vi synes er vigtige:

Planer og projekter

Vi har igangsat flere forskellige tiltag – det er alt fra møder med sundhedsordførere, dialog med andre patientforeninger, skrevet artikler og indlæg mv. Vi håber at kan invitere til temamøder i løbet af 2021, besøge afdelingerne og deltage i forskellige arrangementer sammen med vores samarbejdspartnere.

Nogle kalder det opgraderinger, andre moderniseringer – vi fokuserer mest på at skaffe os fornuftige redskaber og systemer, som kan lette den administrative opgave og derved frigøre ressourcer til alle de andre spændende ting, som står på ønskelisten.

Instagram

Udover vores aktivitet på hjemmeside og Facebook så er FAKS nu også aktiv på Instagram. Det er en spændende udvikling. Vi ved, at disse forskellige platforme er vigtige i kommunikation med medlemmer, potentielle medlemmer og samarbejdspartnere. Vi håber på, at I forsat vil bidrage til dialogen og støtte op om disse aktiviteter. I det nye år håber vi på, at vi kan implementere et nyt medlemssystem inkl. nyt design og lukket medlemsforum.

Medlemsfordele

Hvad fastholder og tiltrækker medlemmer til FAKS? Det er et spørgsmål, som ikke let kan besvares. Vi ønsker alle noget forskelligt fra vores medlemskab – men til fælles for os alle er at støtte FAKS' virke og dets indsats for medlemmerne. Vi er i gang med at undersøge muligheder for at tilbyde flere fordele til medlemmerne (rabatter osv.) – og vi håber, at vi kan præsentere mere i næste blad. Derudover forventer vi at afholde en workshop for kontaktpersonerne fra lokalafdelingerne, så vi i fællesskab kan bygge videre på de muligheder, som der er lokalt.

Ny pjecce

Via Grunenthal har vi fået mulighed for at udvikle og producere en ny pjecce, som kommer til at handle om kroniske smerter og søvn. En udfordring alle smertepatienter kender til.

Vi glæder os til at kunne præsentere den nye pjecce overfor jer og vores samarbejdspartnere.

Vores pjecer er i høj kurs og udleveres forsat løbende på smerteklinikker og andre centre.

Center for Komplekse Symptomer på Frederiksberg Hospital (CKS)

For godt et år siden kunne bestyrelsen fortælle om kontakten til CKS. Der havde man en indledende dialog om funktionelle lidelser, definitioner, behandlingsgaranti, uddannelse, ventetid mv.



I oktober måned har vi så haft et opfølgende møde med personalet på CKS. Det var en rigtig positiv oplevelse. Vi fik diskuteret en del emner og fulgt op på mange af emnerne fra det forrige møde. Der er stadig emner, som mangler afklaring, fokus, driftsmidler mm. CKS har fået bevilliget flere midler, men er forsat udfordret på ventetider. Det er en generel udfordring ikke kun for CKS men alle centre og smerteklinikker.

Vi har lavet nogle konkrete aftaler med CKS:

- Deltagelse i deres månedlige fredagscafe for patienter for at dele viden om FAKS, vores fællesskab og fordele ved medlemskab.

- Forsat samarbejde og dialog om udfordringer og uddannelse (møde igen om ca. 6 mdr.)

- Samarbejde mellem SmerteLinjen og CKS' socialrådgivere (bla. erfaringsudveksling).

Medlemsweekend og Generalforsamling 2021

Forventningerne og glæden var stor, da der sidst på sommeren blev lempet på restriktionerne ifm. COVID-19. Nu kunne vi igen "leve livet – om end med omtanke og forsat forsigtighed" og nyde hinandens selskab med mere ro i sindet – man mente, at det var forsvarligt.

Medlemsweekenden blev stablet på benene, og positiviteten var høj. Nu kunne vi endelig mødes i skønne omgivelser på Comwell i Kolding – og nyde en spændende weekend med oplæg, hygge og god mad. Der var mulighed for at hilse på hinanden igen. Sådan gik det jo desværre ikke.

Med udviklingen af smittetrykket og øget risiko synes bestyrelsen ikke, at det var forsvarligt at afholde et arrangement, hvor mange medlemmer skulle transporteres over store afstande. Derudover var der en generel utryghed og nervøsitet – og de følelser havde bestyrelsen også.

Så vi har taget chancen og håber, at omstændighederne lader os afholde årets medlemsweekend i februar 2021.

Vi prøver derfor også noget nyt – at afholde den årlige GF på weekenden (bare rolig, vi gør alt i vores magt for at den afholdes effektivt). Det vil spare foreningen for en del penge og planlægning.

*"Man skal altid starte fra bunden. -
Ja - undtagen når man skal lære at
svømme." - Storm P.*

Det gør vi også som ny bestyrelse – der er forsat meget vi skal lære om og diskutere, men vi tager det løbende. Det handler om sund prioritering af ressourcerne. De korte sprint tager vi, når det er nødvendigt – men vi skal sikre os, at vi holder vinden i det lange løb.

Vi håber, at I vil tage kontakten til os. Vi hører meget gerne fra jer – om det er ris eller ros, en god historie eller forslag.

Vi håber (selv med den kommende kontingentopkrævning), at I forsat vil støtte FAKS som medlemmer – og I må også meget gerne være vores positive ambassadører ude i landet. Vi har plads til flere!

Venlig hilsen
Iben Rohde på vegne af FAKS'
Bestyrelse anno 2020

Bestyrelsen Anno 2020

Her en kort oversigt over bestyrelsen og frivillige inkl. deres primære ansvarsområder

Bestyrelsen:

Formand: Iben Rohde

- Samarbejdspartnere
- Medlemshåndtering
- Presse og relaterede henvendelser
- Bestyrelsesmøder og GF

Næstformand: Heidi Simonsen

- Kontaktperson for Køge
- Administration
- Pjecer og materiale inkl. udsendelse

Kassere: Kurt Bønnelykke Nielsen

- Økonomi

Bestyrelsesmedlem: Tobias Tapio

Miller Pörsti

- Politik og udvalg
- IT

Bestyrelsesmedlem: Dorte Hansen

Khosroyar

- Lokalforeninger
- Konferencer

Bestyrelsesmedlem: Birthe Omdahl

- Lokalforeninger
- Kontaktperson for Valby

Bestyrelsesmedlem: Janne Krogh

Hansen (sygeorlov)

- Medlemsweekenden*

Suppleant: Mai-Britt Larsen

- Sociale Medier

Suppleant: Linda Palm

- SmerteLinjen

Frivillige:

Frivillig: Pia Frederiksen

- SmerteLinjen
- Politik og udvalg

Frivillig: Lise Lotte Pedersen

- Medlemsweekend (overtaget fra Janne) *

Frivillig: Per og Elin

- Opdatering af hjemmeside
- Forskellige administrative opgaver

Frivillig: Lars Bye Møller

- Sociale Medier
- Samarbejdspartnere og fagkundskab
- Medlemsbladet

Udover dette har vi også ekstra hjælp til medlemsbladet (Jette og Rikke) og alle de skønne frivillige på SmerteLinjen.

Hvert bestyrelsesmedlem og nogle frivillige har flere ansvarsområder.

Vil du gerne vide mere, så tag endelig direkte kontakt.

Du finder telefonnumre og e-mails på **www.faks.dk**



FAKS og den politiske platform

af Tobias Tapio Miller Pörsti

I bestyrelsen i FAKS, der har vi gjort det til en prioritet at være mere aktive politisk. Vi finder det vigtigere og vigtigere at vores patientforening har en rolle i det politiske, så vi kan få indflydelse på det som vedrører os. Vi vil sørge for, at de folkevalgte politikere ikke glemmer os eller lader os være i stikken mere. For vi er blevet glemt op til flere gange, og vi er blevet skubbet til siden til fordel for mange andre. Vi er en gruppe på 1.3 millioner danskere. Og vi bliver større og større, desværre. Så bestyrelsen, med mig i front, har sat os for at skabe opmærksomheden som vi har stor nødvendighed for.

Opmærksomhed

Hvordan vil vi skabe den opmærksomhed? For det første, så indebærer dette møder med politikere, særligt sundhedsordførerne fra alle partierne i Folketinget. Det er dem som sidder og styrer deres partiers

rolle indenfor sundhedspolitikken, og de skal kende os hurtigst muligt. Dette arbejde er jeg allerede begyndt på, og jeg har to møder på Christiansborg som allerede er blevet planlagt. Jeg er overbevist om, at flere ordfører vil give lyd fra sig.

Jeg har selv gjort mig tanker og har lavet et udkast af idéer. Disse tanker vil gøre livet markant nemmere for kroniske smertepatienter, og jeg mangler blot at repræsentere dem for ordførerne. Efter jeg har haft snakken med de diverse politikere, så vil jeg finde et kompromis. Kompromis er altid nødvendigt, selvom vi naturligvis gerne ville kunne få alt indført.

Kontakt med lokalpolitikere

I forlængelse af at skabe kontakt til politikere, så indebærer det ligeledes, at vi vil skabe kontakt med lokalpolitikere i hele vores kongerige.

Jeg har allerede taget kontakt til nogle enkelte i mit nærområde, men jeg kan ikke være i hele Danmark på én gang. Til dette der vil jeg bede alle jer læsere om at deltage. Hvis I har et netværk som inkluderer lokalpolitikere, uanset hvor i landet I er, så må I hjertens gerne tage kontakt til mig.

Involvering

Hvorfor fortæller jeg så dette til jer? Det gør jeg og bestyrelsen, da vi gerne vil involvere jer. I skal vide at der nogle mennesker som kæmper for forandring

på jeres vegne. Mennesker, som trods deres smerter, gør absolut alt hvad de kan for jer. FAKS er her stadig, og vi vil fortsat søge en forbedring af vores alles situation. For den nuværende generation og for fremtidige generationer.

Det er vigtigt for mig, at I alle ved, at I kan skrive eller ringe til mig med ideer og tanker på dette område. Hvis I skulle sidde foran en politiker, som har magten til at kunne forbedre jeres situation, bare en smule, hvad ville I så bede dem om? Vi er alle samlet om dette.

Dertil håber vi i FAKS' bestyrelsen at se så mange af jer som muligt, når vi holder generalforsamling igen. Det er altid en fornøjelse.

Tak.



Kroniske smerter og mental sundhed under COVID-19 epidemien

Af Lotte Marie Jensen (Sygeplejerske, Master i smertevidenskab) & Katrin Schättiger (Læge, PhD, Master i smertevidenskab), initiativtagerne bag SMERTEALLIANCEN.

Om vi trives, og hvordan vi har det, har ikke alene stor betydning for vores livskvalitet, men også for vores risiko for udvikling af både psykiske og fysiske sygdomme. Mental sundhed har derfor været i Sundhedsstyrelsens fokus over flere år. I kriseramte tider kan mental sundhed være yderlig sårbar og udfordrende at opretholde, hvorfor Sundhedsstyrelsen har udgivet gode råd til borgere under Covid-19epidemien. Disse råd kan være svære at følge, især når rådene skal integreres i et liv, der i forvejen er besværet af kroniske smerter.

HVAD ER MENTAL SUNDHED?

Mental sundhed defineres af verdenssundhedsorganisationen og

Sundhedsstyrelsen som en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker.¹

Mental sundhed er tæt forbundet med ydre faktorer, fysisk og psykisk sundhed men også adfærd. I dette ligger udfordringer men også muligheder: At adfærd har en betydning for vores mentale sundhed betyder netop, at hvert enkelt menneske kan påvirke sin mentale sundhed i en vis grad. Vi har medindflydelse og medansvar på vores mentale sundhed. Gennem vores individuelle tilgang til livet og vores indsatser for helbredet i dagligdage kan vi tage hånd om vores trivsel og livskvalitet. At investere i mental sundhed kan fremme psykisk og fysisk velvære og være en ressource til forøget livskvalitet. Dette gælder især også, når man lider af kroniske smerter.

Mental sundhed har stor betydning for livskvaliteten: Trivsel og forekomst af fysisk og psykisk sygdom hænger tæt sammen.¹

Hvorledes kan mental sundhed fremmes, når man har kroniske smerter?

Ligesom kroniske smerter rammer og opleves meget individuelt, kan udfordringer i forbindelse med rådene fra Sundhedsstyrelsen om mental sundhed ligeledes være individuelle. At efterleve rådene kan være yderligt

udfordret, når kroniske smerter præger hverdagen som en del af livet. SMERTEALLIANCEN har derfor forsøgt at tilpasse rådene til kronisk smerteramte. Rådene bør ses som inspiration mere end fastlagt opskrift. At følge **et** råd konsekvent over flere dage kan gøre en større forskel end at prøve at følge 10 råd, for så at give op efter kort tid i desperation og selvbeprejelse.

Ingen kan det hele og aldrig altid!

Det er helt universelt: Find den vej, som passer bedst til dig og din situation. Du kender bedst dig selv og dine behov!

Sundhedsstyrelsens elleve gode råd om mental sundhed² med en twist af SMERTEALLIANCEN:

1. Prioriter din nattesøvn og prøv at opretholde en normal døgnrytme. Jo bedre du sover, jo mindre tilbøjelig er du til bl.a. bekymringer og angst. Dine smerter afhænger ofte også af den foregående nats søvn! Søvn og mental sundhed SAMT smerteopfattelsen hænger meget tæt sammen, og fokus på søvnhygiejne kan gøre en stor forskel. Søvnkvalitet er et udfordrende område for mange smerteramte. Find evt. yderlige informationer og gode råd under www.FAKS.dk, Smerter og Søvn.

2. Spis sundt og varieret.

En sund og varieret kost kan styrke kroppen, immunsystemet og velvære, mens mangel på nødvendige næringsstoffer kan have negative effekter på helbredet. At følge de 10 officielle kostråd fra Sundhedsstyrelsen er en god investering i din sundhed og kan fremme din livskvalitet – især i disse tider og som kronisk smertepatient. Find evt. yderlige informationer under www.altomkost.dk.

3. Hold dig fysisk aktiv – i det omfang du kan. Sørg for, at du kommer udenfor og får frisk luft dagligt. Dagslys kan løfte humøret, og naturen er fantastisk helende. Naturen kan hjælpe dig til at få luftet tankerne og få fornyet energi. Derudover kan motion tilpasset dit niveau virke smertelindrende, forbedre nattesøvnen og forbygge depression. Hvis du er udfordret ved fysisk aktivitet, så nyd evt. vintersolen pakket ind i en varm dyne på en bænk i læ eller tag en ”kigger” i haven. Hvis du har mulighed for det, nyd naturen ved eks. en gåtur. En lille gåtur er bedre end ingen gåtur. To mindre gåture kan være bedre end en lang gåtur. Mulighederne er mange, find den, der passer bedst til dig! Hvis du er i tvivl om, hvor dit belastningsniveau ligger, kan du evt. kontakte en fysioterapeut for støtte. (Dog gerne en med ekspertise i kroniske smertepatienters behov og deres udfordringer.)

4. Hold dig mentalt aktiv – i det omfang du kan. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at holde hjernen i gang ved forskellige aktiviteter som læsning, spil, musik eller kreative aktiviteter. Når hukommelsen, koncentrationen og overblikket i forvejen er udfordret, kan det virke uoverkommeligt. Fokus kan i stedet være, at finde frem til strategier og redskaber, som kan bruges i hverdagen for at lette de såkaldte kognitive udfordringer og aflaste hjernen. Eksempelvis kan en kalender bidrage til overblikket og dermed give plads til at prioritere ressourcerne.

5. Slap af og tag en pause fra bekymringerne – og smerterne. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man begrænser det tidsrum, man ser eller læser nyheder samt udvælger pålidelige kilder til at få nyheder fra. Som smerteramt er det derudover ekstra vigtigt at holde pauser og finde balance mellem aktiviteter og hvil. Indtag en position, hvor du er så smertelindret som overhovedet muligt, gerne tre til fem gange om dagen á 20 til 30 minutter. Det kan have overraskende gavnlige effekter på dit smerte- og stressniveau, og dermed også din mentale sundhed.

6. Skab struktur i hverdagen – med de rammer du har. De fleste mennesker med kroniske smerter genkender følelsen af at have begrænsede ressourcer: Energien bør anvendes med omhu, og vi taler for, at aktiviteter

nøje prioriteres. Det har betydning, at du respekterer dine behov og prioriterer aktiviteter og relationer som giver dig energi. At lave en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen, inklusiv hvilepauser kan være en hjælp til at finde en god balance. At tidsbegrænse pligter og daglige gøremål kan ydermere afhjælpe overbelastning samt dårlig samvittighed og dermed give plads til det, som beriger DIT liv. **”Gør mere af det, der gør dig glad!”**

7. Hold kontakt med omverdenen – gør noget sammen på afstand. Selvom vi grundet COVID-19 ikke længere kan mødes som før, kan vi stadig være i kontakt – og sætte ekstra fokus på egne behov og kommunikere disse: Kroniske smerter og følgevirkninger er sjældent synligt for andre. Ved at være åben omkring egne behov, bekymringer og udfordringer kan vi vise vores sårbarhed og give plads til sårbarheden af vores medmennesker. Åbenhed omkring egne og andres følelser kan være med til at danne en sikker basis for gensidig forståelse og dermed styrke venskaber og familiebånd. Mange følelser kommer til udtryk via vores ansigter, som er vores følelsers spejl. Derfor går megen kommunikation tabt, når vi bærer masker og ej heller ser andre mennesker i samme grad som tidligere. Forsøg evt. at erstatte dine almindelige telefonopkald med bl.a. videochat.

8. Husk på, at du gør en forskel – du er god nok som du er.

9. Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19.

10. Accepter at krisen kan være en belastning for dine nære relationer.

Mennesker reagerer forskelligt på kriser og i belastende situationer. COVID-19 kan føles som et ekstra pres oveni en i forvejen meget presset hverdag som kronisk smerteramt: Vanlige rammer for hverdagen ændres, og vanlige rutiner med nøje prioriterede behandlingsformer brydes. Sociale kontakter skiftes ud med mindre fysisk aktivitet og øget økonomisk utryghed. Alt dette kan give genkald i nervesystemet i form af øget stressniveau, ringere søvnkvalitet og øgede smerter. Samtidig understreger disse naturlige krisemekanismer vigtigheden af at tage hånd om det, man selv kan tage hånd om: Prioriter kvalitetstid med dem, du holder af og **”GØR MERE AF DET DER GØR DIG GLAD!”**

og

11. PAS PÅ DIG SELV!

SMERTEALLIANCEN er opstået med ambitionen om at udbrede viden om kroniske smerter, følgevirkninger og behandling.

SMERTEALLIANCEN udbyder temadage

& kursusforløb til patienter, pårørende samt personale i sundhedssektoren, jobcentre, kommuner, uddannelsesinstitutioner mv.

SMERTEALLIANCEN er initieret af Lotte Marie Jensen og Katrin Schättiger, et passioneret sundhedsfagligt ekspertteam i kroniske smerter. For yderligere informationer besøg [SMERTEALLIANCEN.COM](https://www.sst.dk/) eller skriv til os under smertealliancen@gmail.com.

1)Christensen AI, Davidsen M, Kjølner M, Juel K. Mental sundhed blandt voksne danskere. København: Sundhedsstyrelsen; 2010. 2)https://www.sst.dk//media/Udgivelser/2020/Corona/Informationsmateriale/SST_Corona_Mental_Sundhed_A4.ashx?la=da&hash=27596891F3168F802C22DD51A825B47E03B615F4



Er coronavirus godt nyt for kronikere på arbejdsmarkedet?

Af: Simone Engbo Hansen

Publiceret den 29. september 2020 i Finans

Coronavirus er en skræmmende størrelse. Især for mange kronisk syge, der skal passe ekstra på for ikke at blive syge, og blot kan håbe på, at deres omgivelser også tager hensyn. For andre kronikere, heriblandt mig selv, er der måske alligevel noget positivt at hente, når vi engang forhåbentlig får en lidt mere normal hverdag at opleve igen. Det handler om mere fleksibiliteten på vores arbejdspladser.

Normalisér behovet for fleksibilitet

Jeg læste for nyligt i en artikel, at amerikanske arbejdspladser måske indser efter coronakrisen, at "the millennial fantasy of working from home" er en "no-brainer". Altså at en af de yngre generationer på

arbejdsmarkedet, født mellem 1981 og 1996, endelig kan få efterkommet deres ønske om mere fleksibelt arbejde, for eksempel ved at arbejde mere hjemme. Og jeg skal gerne indrømme at jeg, der også er millennial, har drømt om mere fleksibilitet på arbejdet i lang tid.

Men først skal det selvfølgelig bemærkes, at der uden tvivl hører en masse udfordringer til at arbejde hjemme. Hvordan indretter man for eksempel en ordentlig arbejdsplads, der overholder reglerne for et godt arbejdsmiljø? Hvordan sørger man for at være produktiv i løbet af hele dagen, når køleskabet og vasketøjskurven og solskinsvejret kalder på én? Og hvordan lægger man arbejdet fra sig, når man jo hele tiden er 'på'? Det er ikke helt simpelt, men forårets lockdown viste én gang for alle, at det er muligt - måske især for nogle af de yngre generationer, der ikke har fået børn endnu.

Jeg tror på, at det er muligt. Og jeg tror især, der er én gruppe på arbejdsmarkedet, der kan drage stor fordel af, at vi normaliserer hjemmearbejde og højere fleksibilitet. Det er kronikerne.

Sundhedsstyrelsen har netop søsat en oplysningskampagne ved navn "**AVLIV - Myter om kroniske smerter**", hvori det fremgår af nye tal, at 1,3 millioner danskere lider af kroniske smerter. Så vidt jeg kan læse mig til på Danmarks Statistiks hjemmeside, så modtager

godt 200.000 danskere mellem 18-64 år førtidspension, hvoraf nogle af dem helt sikkert lider af kroniske smerter. Det efterlader en hel del kronikere, som stadig må formodes at være i arbejde.

Mere overskud er lig højere produktivitet

Jeg kan selvfølgelig kun tale for mig selv, når jeg siger, at kronikere vil kunne have glæde af højere fleksibilitet og mere hjemmearbejde. Jeg lider selv af kronisk migræne, Hortons hovedpine og neuropatiske smerter i højre arm og hånd, som nogle dage gør, at jeg er i energiunderskud. Jeg arbejder dog stadig på fuld tid. Det gør jeg blandt andet fordi min arbejdsgiver ikke ser skævt til, at jeg har brug for en hjemmearbejdsdag fra tid til anden. Det betyder nemlig, at jeg ikke behøver at bekymre mig om de dårlige dage, jeg kan have. Hvis jeg har en skidt dag med mange smerter, så er det i orden, at jeg arbejder hjemme. Eller også kan jeg tage en pause midt på dagen og genoptage arbejdet senere på aftenen, når jeg føler mig mere frisk. Jeg kommer ikke bagud, og min arbejdsgiver mister ikke arbejdskraft eller timer på det. Jeg kan rent faktisk være mere produktiv, fordi jeg kan tilrettelægge mine dage efter, hvornår jeg har mest overskud. Det fungerer for os begge og skaber desuden nogle trygge rammer for mig og mine handicap, som jeg ville ønske alle med mentale eller fysiske udfordringer blev mødt med på deres arbejdsplads.

Min arbejdsgiver udviste den tillid til mig allerede inden coronaepidemien brød ud, og lockdown blev indført. Andre arbejdsgivere fik i løbet af lockdown en forsmag på, hvor godt det egentlig kan gå, når de ansatte bliver tvunget til at arbejde hjemme. Jeg tror endda, det kom bag på mange virksomheder, hvor nemt det lod sig gøre. Min opfordring lyder på, at arbejdsgivere bør fortsætte i samme stil over for de af deres medarbejdere, der har brug for den ekstra fleksibilitet. Hvis man udelukkende udfører skærmarbejde, så skulle der ikke være noget problem i det.

Rigtig mange ansatte har i løbet af forårets lockdown vist, at det sagtens kan lade sig gøre at udføre skærmarbejde et andet sted end på kontoret. Det fjerner en masse stress og giver de ansatte mere tid, når de ikke skal fragte sig til og fra arbejde. Men det kræver, at virksomhederne viser dem den nødvendige tillid.

Tillid og god ledelse giver tilfredse medarbejdere

Men hvem er de, de der kronikere? Det er nemlig ikke alle, der tør sige til deres arbejdsgiver, at de dør med kronisk sygdom og smerter. Det gør de ikke, fordi de frygter, at de bliver set som ringere arbejdskraft end deres raske kollegaer. Derfor vælger mange kronikere at knokle løs på lige vilkår med deres raske kollegaer og håber, at de ikke bliver opdaget og dyret -

også selvom de udfører deres arbejde akkurat lige så godt som medarbejdere uden sygdom.

Hvad nu, hvis man åbnede op for en dialog med de ansatte og lod dem vide, at de, uden at skulle afdække deres smerter og sygdom ned til mindste detalje, kunne tage en snak med deres nærmeste chef om at finde en bedre og mere fleksibel løsning? Det kan man ikke i alle typer erhverv, det ved jeg godt, men der er nok alligevel en del arbejdspladser, hvor det vil være muligt.

Det giver tryghed. Bedre performance. Gladere medarbejdere. Og garanteret færre sygedage. Taget i betragtning at 20% af alle sygedage har kroniske smerter som årsag, så er det da værd at se på, om man ikke kan gøre noget for at skære ned på dem. Sygedage koster penge, hvilket viser sig på bundlinjen. Desuden er der husleje og andre udgifter, der potentielt også kunne skæres ned på. Alle vinder derfor på at indføre mere fleksible løsninger til de ansatte, der har brug for det.

Kloge virksomheder bør omfavne fleksibilitet

Kloge virksomheder bør have øget fokus på employer branding i 2021. Employer branding er virksomheders forsøg på at markedsføre sig som en attraktiv arbejdsplads. Hvis fleksibilitet og mere hjemmearbejde endelig bliver normaliseret, så skal virksomhederne

finde nogle andre måder at brande sig selv på for at holde de ansatte motiverede.

Her er en unik mulighed for at få skabt trygge arbejdsforhold, der samtidig får det bedste og meste ud af de ansatte - både de 'raske' og dem med kroniske smerter. Det er absurd ikke at gøre noget ved det nu.



Fra lukket svømmehal til åbent hav

af Lars Bye Møller

Motion og bevægelse er ikke blot vigtig for vores fysiske sundhed men også for vores mentale velvære. Lever du med kroniske smerter, kan du sikkert også nikke genkendende til, hvor svært det kan være at finde en motionsform eller aktivitet, som tager hensyn til din smerteproblematik, og som du kan dyrke forholdsvis regelmæssigt. Sådan en motionsform er for mig træning i varmtvandsbassin. Desværre har coronavirus medført en række restriktioner, hvilket har indskrænket adgangen til blandt andet svømmehaller og muligheden for denne træningsform. Derfor handler denne artikel om en ny sport og træningsform, jeg har afprøvet. Endnu vigtigere handler artiklen om at turde kaste sig ud i ukendt farvand og prøve på ikke at lade sig slå ud af de forhindringer og nederlag, man møder på sin vej.

“Det handler om at turde kaste sig ud i ukendt farvand og prøve på ikke at lade sig slå ud af de forhindringer og nederlag, man møder på sin vej”

Da svømmehallerne lukkede.

Svømmetræning og især aquatræning i varmtvandsbassin er vigtige træningsformer for mange af os, der lever med kroniske smerter. Dette skyldes flere faktorer. Vands massefylde og den øgede modstand skaber et godt fundament for en række øvelser, der træner både muskler, hjertelunkredsløb, balance og fleksibilitet. Samtidig reduceres belastningen på kroppen pga. vægtløsheden i vand, som tilmed giver en følelse af afslapning og velvære. Derfor har det været til stor frustration for mange smertepatienter, da svømmehallerne måtte lukke og sidenhen er åbnet med en række restriktioner.



©Lars Bye Møller

Nød lærer nogen mand i våddragt at dyrke SUP

Nuvel, det er ganske vist ikke sådan, at ordsproget ordret lyder. Jeg håber, at du forstår, at mit motiv er at fortælle, at man sandsynligvis kan finde en løsning, hvis man er motiveret nok.

Da svømmehallerne lukkede, var jeg i hvert fald rask til at finde min gamle våddragt frem. Min tanke var at jeg kunne fortsætte min svømme- og aquatræning i havet og søer. Desværre led min optimisme hurtigt et knæk. Det viste sig nemlig at være for koldt, dels pga. min mangel på naturlig polstring og isolation og dels pga. mit behov for lav træningsintensitet og mange pauser. Nu var gode råd dyre, for hvordan skulle jeg nu komme til at træne? Så kom jeg i tanke om, at jeg har en tidligere surfkammerat, der ejer et standup paddleboard - en såkaldt SUP. Jeg kontaktede ham og aftalte at komme forbi og låne den.

Alt begyndelse er svær

Jeg ville lyve, hvis jeg sagde, at alt gik som smurt, og jeg straks fik en altovervejende god oplevelse med standup paddleboarding.

For det første var der transporten til min kammerat, vejen til stranden og ikke mindst udfordringen med at få en stramtsiddende våddragt på. Dette resulterede i, at jeg allerede følte mig energiforladt og havde fået en del flere smerter, da jeg nåede frem til stranden.

Stand-up paddle boarding

Standup Paddleboarding, eller bare SUP, stammer fra surfing med sin oprindelse på Hawaii.

Ulig traditionel surfing, hvor surferen sidder ned indtil den rigtige bølge kommer, så står en SUP'er op og benytter en padle til fremdrift.

Derfor kan man også dyrke sporten helt uden bølger på fladt vand.

Desuden er der kommet en ny generation af oppustelige brædder, som muliggør sammenpakning og let transport i en taske.

Det er mest arme og overkrop og ryg du træner på en SUP, men tag ikke fejl, du bruger også dine mavemusklere samt hele din benmuskulatur for at holde balancen.

Katastrofetanker med scenarier om smerter og immobilitet flere dage ud i fremtiden myldrede frem, og jeg begyndte at fortryde. Måske jeg skulle droppe mit foretagende og tage hjem?

Dette kan måske være svært at forstå, men når man som jeg lever med fibromyalgi, koster det alt sammen på ressourcekontoen. Har du tilmed tilstrækkeligt mange ubehagelige situationer med smerter med i bagagen, opstår katastrofetanker let og indsnævrer dit udsyn.

Imidlertid besluttede jeg mig for at give det en chance. Det var trods alt smukt efterårsvejr, og jeg havde glædet mig og brugt meget energi på at komme så langt. Jeg satte mig således ned på stranden og lavede lidt meditations- og opvarmningsøvelser og så tiden an.

“Har du tilstrækkelig mange ubehagelige situationer med smerter med i bagagen, opstår katastrofetanker let og indsnævrer dit udsyn”

Efter små tre kvarter var mine smerter og bekymringer så småt begyndt at komme lidt bedre under kontrol, og jeg begav mig ud på brættet. Heldigvis var det næsten vindstille og vandet spejlblankt tæt ved land, så det var let at holde balancen og lære teknikken med padlen.

Efter lidt tid fik jeg dog smerter i mine fødder, hvilket er et generelt problem

for mig, når jeg står op længere tid ad gangen. Derfor fandt jeg ud af, at jeg kunne veksle mellem at sidde på mine knæ og padle og stå op, hvilket fungerede godt.

Desuden fandt jeg ud af at lave en modsatrettet bevægelse, end man almindeligvis gør, når man padler. Ved at sætte padlens blad i vandet bag mig og skubbede fremefter i stedet for at trække, kunne jeg fordele belastningen og træne både skulderpartiets muskler på forside og bagside.

Da jeg efterhånden havde fået varmen, varierede jeg også træningen med at hoppe i vandet og lave lidt svømning og vandløbeøvelser. Desuden fandt jeg en bøje som jeg kunne forløje mig til, så jeg ikke drev til havs, når jeg havde brug for pauser.

Alt imedens jeg sad der og slappede af med den blå himmel samt lydene og bevægelserne af vandet, slog det mig, at sporten ikke kun har et træningsmæssigt potentiale men også kan bruges til leg, naturoplevelser og mental ro.

“sporten har ikke kun et træningsmæssigt potentiale men også kan også bruges til leg, naturoplevelser og mental ro.”

Gammel sport i nye klæder

Det er egentlig mange år siden, jeg selv første gang stiftede bekendtskab med sporten SUP. Den gang var det i form af hårde massive brætter til at surfe bølger med. Alligevel er det kommet

bag på mig, hvor voldsomt populær den nye generation af oppustelige SUP brædder er blevet.

Jeg husker således tydeligt, hvordan jeg på en af årets første varme forårsdage var taget ud for at få en afslappende fisketur i robåd på Mølleåen Nord for København. Jeg så frem til et par timer med fuglekvidder fra oven og ro og fred. I stedet for blev jeg mødt af en sand horde af mennesker på farvestrålende, oppustelige brætter. De var alt andet end stille, og jeg måtte virkelig anstrenge mig for i zigzagkurs at manøvrere uden om dem.

Sidenhen har jeg lagt mærke til, at der overalt i Københavns kanaler og ved strandene vrirler med disse SUPs. Folk bruger dem både til at lege med ungerne på, intensiv træning, til langfart eller til at få en afslappende stund. Jeg har tilmed set mennesker anvende dem til at dyrke yoga på og hørt om andre, der bruger dem til at dyrke vandpolo. Mulighederne er således mange, og da Danmark er et forholdsvist lille land, er der sjældent langt til kyst, sø eller å.

Kom godt irgang med SUP

Hvis du gerne vil prøve kræfter med stand-up paddleboarding, vil jeg anbefale dig i første omgang at låne eller leje et bræt og padle. Der er efterhånden mange steder, som udlejer udstyr rundt omkring i Danmark. På den måde kan du få en fornemmelse

af, om det overhovedet er noget for dig, før du bruger en masse penge på udstyr. Beslutter du dig for at købe dit eget udstyr, kan du ofte finde brugt udstyr til en fornuftig pris på den Blå Avis.

Ser man bort fra prisen på udstyret er SUP en relativt let sport at gå til. Alligevel er det værd at overveje en introduktionstime eller et kursus hos et af de mange udlejningssteder. Alternativ kan du finde mange gode videoer på YouTube, der viser dig, hvordan du gør.

Udstyr

Prisen for et bræt ligger på mellem 2500 kr. og 9000 kr. Pris afspejler blandt andet kvalitet i forhold til holdbarhed af materiale og samlinger samt f.eks. ekstra kamre, der sikrer, at brættet ikke kan synke, hvis der går hul på det.

En padle koster typisk mellem 500 kr. og 1500 kr. alt afhængig af, om den er lavet af aluminium og plastik eller kulstof og ædle træsorter. Her er det



vigtigt, at du vælger den rigtige længde i forhold til din højde, hvilket typisk er din højde +20 cm. Med fordel kan du vælge en padle med teleskopfunktion, så den kan tilpasses i længden.

Hvis du fryser, ødelægger det hele oplevelsen. Derfor er en våddragt ofte en forudsætning i Danmark. Hvis du gerne vil have så lang sæson som muligt, vil jeg anbefale en 5mm dragt eventuelt med hætte og et par neoprensko og handsker. Du kan købe en våddragt fra mellem 300 kr. og 3000 kr. Også her afspejler prisen kvalitet, holdbarhed og dragtens egenskaber. Hvis du således kun ønsker at dyrke sporten på solskinsdage i sommerhalvåret og ikke er særlig kuldkær, kan du sikkert klare dig med en billig dragt. Ellers vil jeg klart anbefale, at du investerer i en dragt til minimum 2000 kr. Undgå at købe en brugt dragt. De små luftkamre neopren består af falder over tid sammen, og dragten mister sin isolerende egenskab.

Varm op og undgå skader

Jeg vil altid anbefale, at du varmer op, inden du begiver dig ud på vandet. Møder du bølgegang eller får af anden årsag overbalance, kan man let komme til at lave pludselige bevægelser og måske vrid i ryg og knæled. Opvarmning nedsætter ikke blot risikoen for skader men øger også præstationsevne. Nogle af de fysiologiske effekter der finder sted ved opvarmning er blandt andet:

forbedring af ledvæskers smøreevne, øget enzymaktivitet, bedre afgivelse af ilt fra blod til musklerne og hurtigere nerveledningshastighed.

Sikkerhed

I forhold til sikkerhed er der også par grundregler, du bør være opmærksom på.

Der er naturligvis større sikkerhed i at tage ud to eller flere. Du bør også altid bruge en sikkerhedsline - en såkaldt leash. Denne sidder fast på din ankel og i brættet, og forhindrer det i at drive væk fra dig, hvis du falder i vandet. Det er også mere sikkert at padle langs kysten og bredden i stedet for udad. Desuden er det ikke en god ide at tage ud i kraftig fralandsvind. Sidst men ikke mindst har det siden 1992 været lovpligtigt for alle fartøjer til vands at have redningsveste til alle ombord.

“det er vigtigt, at vi arbejder med at være åbne og nysgerrige og tillader os selv at drømme.”

Mit budskab til dig

Mit formål med at skrive denne artikel har ikke alene været at inspirere dig til at prøve kræfter med SUP. Jeg har i ligeså høj grad ønsket, at mine erfaringer og tanker kan tjene som inspiration i al almindelighed. Forhåbentligt kan du have dem i baghovedet, når du skal finde en sport eller motionsform, som passer til netop dig eller du står overfor at prøve noget nyt. Al begyndelse kan

som bekendt være svær, især når man lever med kroniske smerter. Vi har alle forskellige fysiske begrænsninger, og det er vigtigt, at vi lytter til vores krop og er realistiske. Imidlertid eksisterer der ofte løsninger eller delløsninger på mange af de praktiske udfordringer og problemer, vi møder i vores liv. Derudover er det vigtigt at være opmærksom på, at det mentale også kan udgøre en stor forhindring. Har man en masse ubehagelige oplevelser og nederlag med i bagagen, kan de gøre det særligt skræmmende og udfordrende at prøve noget nyt. Derfor tror jeg, at det er vigtigt, at vi alle arbejder med at være åbne og nysgerrige, og tillader os selv at drømme og prøve på ikke tage nederlag for tungt.

Med venlig hilsen Lars Bye Møller
Har levet med fibromyalgi i 20 år



ONLINE KAFFEHYGGE - SMERTEKOLLEGAER PÅ TVÆRS

FAKS har indgået samarbejdsaftale med ABMS, Anonyme Borgere Med Smerter. Vi glæder os til dette samarbejde - som allerede er skudt i gang med muligheden for at deltage i online kaffehygge.

De fleste afdelinger i begge foreninger kører på meget lavt blus, og der er meget få arrangementer, som man kan deltage i. Men vi skal stadig huske at samvær og samtale er vigtigt i hverdagen. Vi skal undgå isolation og ensomhed.

Derfor har ABMS været foregangsmænd for at etablere muligheden for at være sammen via internettet.

Det er naturligvis en ny måde at være sammen på – men bestemt ikke mindre berigende.

ALLE med smerter er velkomne, det er gratis og på GDPR-sikker platform som beskytter personfølsomme oplysninger. Du kan være med fra din smartphone, iPad eller computer - og det er nemmere end du tror.

Alt du skal gøre er at sende en mail til **dittepode@abmsdanmark.dk** og så får du en invitation med vejledning retur i

løbet af få dage.

I fremtiden vil vi arbejde sammen om flere tilbud til alle medlemmerne i begge foreninger. Vi håber, at alle vil bakke op om de forskellige tiltag og muligheder, som det giver jer.

Med venlig hilsen

Ditte Pode, ABMS & Iben Rohde, FAKS





Deltagelse i projekt omkring forskningsprioriteter

af Lars Bye Møller

Som smertepatient kender du måske til følelsen af, at sundhedssystemet og læger ikke altid er lige gode til at forstå og anerkende dine symptomer og, at de lægger vægt på andre parametre og værdier end dig som patient.

Derfor er vi i foreningen glade for at være blevet inddraget i et nyt forskningsprojekt omkring, hvilke spørgsmål blandt vi patienter og pårørende ønsker besvaret af dem, som forsker i smerter i muskler og led.

Forskningsprioriteter indenfor længerevarende muskuloskeletale smerter

Vi blev i foråret kontaktet af Aalborg Universitet og Center for Almen Medicin omkring projektet. Formålet er at afdække forskningsprioriteter blandt mennesker med smerter, pårørende

eller fagpersoner der arbejder med smerter i muskler og led.

Projektgruppen består af en bred vifte af fagpersoner med stor klinisk og forskningsmæssig erfaring på smerteområdet. I styregruppen deltager jeg selv Lars Bye Møller samt bestyrelsesmedlem Tobias Pörsti på vejene af FAKS - Foreningen for Kroniske Smertepatienter sammen med blandt andet repræsentanter fra Gigtforeningen.

Vi skal blandt andet være med til at sikre relevansen af indholdet i smertepatienter samt pårørende. Vi skal desuden hjælpe til i processen med at rekruttere så mange som muligt til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse for at sikre størst mulig repræsentabilitet af resultaterne.

Deltag selv i undersøgelsen

Vi vil sætte stor pris på, hvis du vil deltage i undersøgelsen. Du kan deltage, hvis du selv har smerter, er pårørende til en der har ondt eller du på den ene eller anden måde arbejder med smerter i muskler og led.

Spørgeskemaet er kort og kan gennemføres på 5-10 minutter:

<https://redcap.aau.dk/surveys/?s=FKK33MYNLD>



AALBORG UNIVERSITET

Hvilken forskning mangler i behandling af kroniske smerter i muskler og led?

Betydningen af tværfagligt samarbejde og dialog

I de ti år jeg har arbejdet som frivillig i foreningen, har vi bestræbt os på at være i dialog med og samarbejde med klinikere, forskere, sundhedsmyndigheder.

Det er min overbevisning, at dette samarbejde er nødvendigt for at sikre, at relevante patient og kliniske hverdagsscenarier, viden og perspektiver bliver inddraget i prioriteringen i forskning og behandling af smerter.

Desuden er det min erfaring, at selvom det kan være en tidskrævende, besværlig proces, så medvirker inddragelse, dialog og medbestemmelse alt andet lige til en større værdi og følelse af ejerskab hos alle parter.

Dette er i sidste ende ikke kun med til at skabe mere relevant forskning og behandling men kan også øge sandsynligheden for succesfuld formidlingen og implementering.

Mvh.

Lars Bye Møller

Frivillig faglig konsulent.



Smerteinfo

Ny website kommer mennesker med kroniske smerter til hjælp

Smertespecialister har sammen med patienter og deres pårørende skabt et www.smerteinfo.dk. Her finder du pålidelig viden om kroniske smerter og råd, der virker.

Har du haft smerter i mere end et halvt år, og har du altid mere eller mindre ondt? Så er der hjælp på vej.

1,3 millioner danskere lider af smerter, som ikke går væk igen. De kæmper for at få familieliv, studier, job og økonomi til at hænge sammen.

Mange lider samtidig under, at deres omgangskreds ikke forstår dem, fortæller Gitte Handberg, specialeansvarlig overlæge ved Smertecenter Syd, Odense Universitetshospital (OUH):
- Vi tager dagligt imod mennesker, der gør alt hvad de kan for at skjule, hvordan de har det.
Som en af vores patienter sagde: "Syge

spiller ikke syge – de spiller raske".

Samtidig er

patienterne selv i vildrede om, hvad der er galt med dem.

Normalt beskytter smerter mod fare. De skal advare om, at der er ved at ske skade på vores krop. Men for mennesker med kroniske smerter er det stressende alarmberedskab blevet en del af hverdagen.

Mange tyr til internettet for at blive klogere på deres situation, men her findes meget misinformation forklarer Gitte Handberg: - På landets smertecentre kan man lære, at der ved kroniske smerter som regel ikke er fare på færde – smerterne er falsk alarm. Man lærer at forstå sin krop og blive bedre venner med den. Man lærer, at man kan indrette sig med kroniske smerter, så smerterne ikke fylder alt, og man lærer mange tips og tricks til at klare hverdagen bedre. Men desværre har vi i øjeblikket lang ventetid, og det må ikke blive en flaskehals for saglig information.

Smertecenter Syd har derfor med støtte fra Trygfonden og Sundheds- og Ældreministeriet udviklet et website, der hjælper mennesker med kroniske smerter og deres pårørende. Sitet rummer også et særligt børneunivers til børn, der har forældre med smerter.

Smerteinfo.dk er udviklet af smertespecialister med den nyeste viden om kroniske smerter og årelang klinisk erfaring. Sitet er skabt i samspil med smertepatienter og deres pårørende på en række inspirationsworkshops.

www.smerteinfo.dk blev lanceret oktober 2020.

(uddrag fra pressemeddelelse d. 1. oktober 2020 fra Smertecenter Syd)

Fakta om kroniske smerter

”Kroniske smerter kan beskrives som en røgalarm, der hyler, selvom der er meget lidt røg eller ingen røg i lokalet. Lige som røgalarmen er utålelig at høre på, er smerterne irriterende og forstyrrende.”

Specialeansvarlig overlæge Gitte Handberg, Smertecenter Syd – Center for Funktionelle Lidelser OUH

Ca. 1,3 millioner danskere lever med smerter, der sandsynligvis aldrig vil gå over.

Stærke kroniske smerter er forbundet med store samfundsøkonomiske omkostninger til sygemeldinger, behandlinger, afklaringsforløb og førtidspensioner.

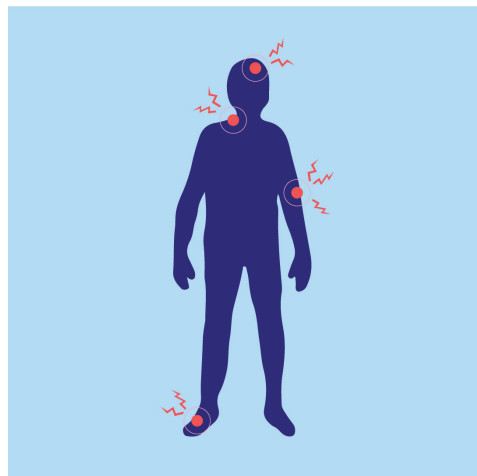
Stærke kroniske smerter trækker ofte en lang række problemer med sig:
- andre fysiske problemer som fx dårlig

søvn og medicinbivirkninger
- sociale problemer som fx mistet arbejde og dårlig økonomi
- mentale problemer som fx koncentrationsbesvær og dårlig hukommelse
- psykiske problemer som manglende livsglæde og overskud

Kroniske smertetilstande beskrives ofte som komplekse kroniske smerter. Det dækker dels over, at smerterne kan brede sig ud over det område, de er startet i, og at smerterne også kan påvirke humøret, søvnen, energiniveauet og koncentrationen.

Der er heldigvis en stigende forståelse for, at komplekse kroniske smerter kan betragtes som en sygdom i sig selv.

Kilde: Center for funktionelle lidelser, OUH



FAKS og sociale medier



Vores officielle åbne side – husk gerne at tryk på "Like":

FAKS – Foreningen af kroniske smertepatienter

Facebook gruppe – kun adgang for medlemmer:

FAKS - Foreningen af kroniske smertepatienter (medlemsgruppe)



Find os på Instagram og tryk på "follow" – så får du automatisk de seneste opslag:

kroniske_smertepatienter



Find os på YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UChLn_iaCi8KjWcOcrpCitjg

Vores hjemmeside kan findes her:

www.faks.dk

Lokalafdelingerne i FAKS

Ny kontakt i bestyrelsen

Jeg hedder Dorte, er 48 år, uddannet sygeplejerske, bosiddende med min mand på Als i Syddanmark. Jeg er kronisk smertepatient fra maj 2014, hvor jeg blev påkørt af en lastbil. Jeg har været medlem af FAKS siden 2015 og har haft stor gavn af FAKS som forening.

I 2020 trådte jeg ind i bestyrelsen.

Det er min store interesse at hjælpe så mange smerteramte mennesker som muligt. FAKS gør et kæmpe stykke arbejde, og det vil jeg gerne bidrage til. Det vil jeg gerne ved at støtte afdelingerne i lokalområderne. De er en af FAKS' mest vigtige områder, da de er i direkte kontakt med vores medlemmer, og vores medlemmer har stor gavn af samværet i afdelingerne.

Samarbejde

Jeg har den glæde, at jeg ikke er alene om at støtte afdelingerne. Birthe Omdahl er heldigvis med, og der har jeg en kæmpe støtte og viden, som jeg kan trække på.

Vores plan er at være i kontakt med afdelingerne via sms, telefonopkald, mail og fysiske møder, hvor vi taler omkring forskellige emner, og hvor alle har mulighed for at komme med deres synspunkt og ideer.

Det vi gerne vil er at styrke lokalafdelingerne, hjælpe med at sætte aktiviteter op, hjælpe til med at kommunikere med medlemmerne,

styrke samarbejdet alle parter imellem. Vi håber også, at vi kan få koordineret, at afdelingerne laver arrangementer sammen.

Skulle man mangle information om f.eks. medlemmer, så kontakt os endelig. Vi vil også fremadrettet informere jer om nye medlemmer i jeres lokalområde.

Derfor vil vi også gerne komme rundt til afdelingerne, når COVID-19 situationen er så meget under kontrol, at det kan gøres forsvarligt og trygt for alle parter.

Aktiviteter i lokalafdelingerne

Information om lokalafdelingerne (kontaktoplysninger, mødested og tidspunkter) kan findes på vores hjemmeside. Derudover er der ligeledes en kalender, hvor det fremgår, hvornår man mødes. Vi anbefaler at afdelingerne løbende lige tjekker op på denne information og får opdateret kalenderen, såfremt der er ændringer i programmet og f.eks. mødested.

Facebook grupper, som de enkelte afdelinger har oprettet, er kontaktpersonens ansvar at holde opdateret og nutidig med relevant indhold. Det er ikke et krav, at afdelingen har en Facebook gruppe – man skal huske på, at ikke alle er medlem af Facebook, så derfor er det altid en god ide at kommunikere på flere måder (tlf. og mail).



Alle medlemmer er velkomne i lokalafdelingerne

Til medlemmer ude omkring i landet: tag endelig fat i jeres lokalafdelinger og se hvad afdelingen laver af aktiviteter. Der er garanteret socialt samvær alle steder!

I er også velkomne til at kontakte os med evt. spørgsmål eller forslag.

Brug Facebook, mail eller telefon til at kontakte os. Vi har en aktiv Facebook gruppe (kræver medlemskab), hvor der er god debat, erfaringsudvekslinger, information om arrangementer, undersøgelser og meget mere.

Aktiviteter og COVID-19

Bestyrelsen har talt om situationen omkring udviklingen af COVID-19 . I den forbindelse har vi også modtaget spørgsmål vedr. arrangementer i lokalafdelingerne.

Vi mener, at det er de enkelte lokalafdelinger, som selv beslutter, om de vil afholde møder, træning eller arrangementer. Skulle de enkelte

afdelinger ønske at aflyse eller rykke aktiviteter bakker bestyrelsen op om dette. Vi henstiller, at alle naturligvis følger Sundhedsstyrelsen retningslinjer samt eventuelle ekstra lokale tiltag for at mindske smitterisiko og øge trygheden – ganske som I har gjort hidtil.

Selvom man ikke kan afholde arrangementer på vanlig vis, så er der heldigvis alternativer – så man stadig kan ses og bevare kontakten. Ring til hinanden, find termokanden frem (og det varme tøj) og gå en tur eller mød hinanden på steder, hvor der er trygt.

Hvis du har spørgsmål, forslag, ris eller ros så er du altid velkommen til at kontakte Birthe eller Dorte.

Pas på hinanden derude!

Hilsen

Dorte Hansen Khosroyar

Ansvarlig for lokalafdelingerne i FAKS

Tlf.: 40434073

e-mail: dorte.khosroyar@outlook.dk





Ny kontaktperson i lokalafdelingen Køge, Sjælland

Mit navn Heidi, og jeg har fået æren af, at være den nye kontaktperson for medlemmerne i og omkring Køge.

At være en del af en lokalafdeling er en del af motoren for FAKS. Det at give medlemmerne mulighed for at skabe relationer og hjælpe hinanden er en del af kernen hos FAKS.

I fællesskab håber jeg, at vi kan udvide afdelingen med endnu flere medlemmer samt gæster – og jeg glæder mig til sammen med jer, at arrangere udflugter, ture, foredrag, nyde en god frokost, træning og mange andre ting, som kan give os glæde og gavn i hverdagen som smerteramte.

Udover det spændende arbejde med lokalafdelingen, så er jeg også en del af FAKS' bestyrelse, hvor vi alle yder en stor indsats for foreningen og dets medlemmer.

Du finder os på følgende adresse:
Sundhed, træning og rehabilitering
Rådhusstræde 10 C 2 sal
4600 Køge

Planen er, at vi mødes den først tirsdag i måneden fra kl. 14:00 - 16.00. Men ring eller skriv gerne til mig, hvis du vil have flere oplysninger.

Hilsen
Heidi Simonsen
FAKS - lokalafdeling Køge
e-mail: bisse1201@icloud.com
Tlf.: 40743969



Ændring i Aalborg lokalafdeling

Mit navn er Lise Lotte. Jeg har overtaget ansvaret for lokalafdelingen i Aalborg. Jeg har tidligere været aktiv i afdelingen, men var på grund af personlige udfordringer nødt til at tage en lille pause - men jeg er klar igen, og jeg vil gøre mit til, at vores lokalafdeling i Aalborg bliver til et hyggeligt sted at komme.

Jeg håber, vi i fællesskab kan finde frem til, hvad I gerne vil beskæftige jer med.

Jeg tænker at foredrag om relevante emner, udflugter, en frokost i ny og næ, andre ting, som kunne være til gavn for os som smerteramte.

Planen er, at vi mødes den 3.torsdag i måneden fra kl. 10.00 - 12.30.

Du finder os på følgende adresse:
Trekanten
Sebbersundvej 2a
9220 Aalborg øst

Hilsen
Lise Lotte Pedersen
FAKS - lokalafdeling Aalborg
e-mail: aalborgfaks@gmail.dk
Tlf.: 20678860

FAKS UNGDOM

Faks Ungdom

Som i resten af samfundet har corona budt på visse udfordringer i forhold til sociale sammenkomster i foreningen. Derfor har vi i foråret og hen over sommeren mødtes i det fri og lavet arrangementer udendørs.

Forårsskovtur i Dyrehaven

På årets sidste forårsdag mødtes vi i Faks Ungdom til en skovtur og hygge i det grønne nord for København i Dyrehaven. Vejret viste sig heldigvis fra sin bedste side med høj sol og blot en svag brise. Vi nød derfor både vejret, vores medbragte madpakker, samt samværet under de grønne trækroner.

Under hensyntagen til behørig coronaafstand talte vi sammen, både på tomandshånd og i grupper, om både stort og småt. Om hvad der var sket siden sidst i vores liv. Som sædvanlig var folk rigtigt gode til at lytte og komme med konstruktive kommentarer og støtte. Ud over at tale og spise sammen konkurrerede vi også i forskellige spil. Dette gav anledning til en del morskab og eftertanke og

ikke mindst en styrkelse af den sociale ånd og fællesskabet. Et par stykker af os sluttede dagen af med en dukkert i bølgerne ved Bellevue strand.

Sommeryoga og mindfulness



Heldigvis har vejret i år budt på en del solskinstimer, og det har vi benyttet til at mødes til yoga og mindfulness i det fri. En enkelt gang har det dog også stået på regn og rusk, hvor vi, som nævnt, måtte være kreative med en presenning. Under alle omstændigheder har det været dejligt at få et afbræk fra hverdagens stress og jag og give sig selv fri for bekymringer og to-do lister for en stund.

Vi har så vidt muligt forsøgt at tage hensyn til de forskellige begrænsninger og smerter, vi hver især kommer med - det er gået fint. Mange af de fysiske øvelser kan tilpasses den enkelte mht. stilling og tempo, og i meditationsdelen kan man både ligge eller sidde. I undervisningen har vi lag vægt på, at der ikke er nogen skønhedsideal.

Om Faks Ungdom

I Faks Ungdom er vi pt. en gruppe på

omkring 15 personer mellem ca. 20 og 40 år med forskellige smerterelaterede diagnoser og begrænsninger. Vi bestræber os på at skabe et socialt fællesskab med hensyntagen, rummelighed og støtte. Ikke mindst udveksler vi erfaringer og viden, samt tager initiativ til at lave forskellige aktiviteter, og har nogle gode stunder sammen.

Mødetidspunkt

Som udgangspunkt hver den 5. i måneden. Hverdage kl.18 og weekend kl.13.

Vi laver også aktiviteter udenfor det fastlagte mødedage, som fx sommerarrangement og julefrokost. Mødested og evt. aktivitet aftales fra gang til gang i vores lukkede Facebook-gruppe.

Bedste hilsener

Lars Bye Møller og Sanne Lydø

Kontaktpersoner for Faks Ungdom



Fra lokalafdelingen for København, som har til huse i Valby

Almindeligvis mødes vi hver mandag mellem kl. 12 - 15, men vi har, som alle andre, været ramt af coronanedlukning. Vi holdt helt lukket fra midt i marts til 10. august. I den lukkede periode holdt vi lidt telefonkontakt, og i juni sneg vi os til et fødselsdagsbesøg hos Anna-Dorthe - når man er over 90, er hver fødselsdag vel en fest!

Vores mandagsmøder er ikke helt, som de plejer at være, vi går rundt i sprittåger, humøret er højt - det var det altså også før spritten.

Vi har aflyst et museumsbesøg først på sommeren, og undladt en tur til en eller anden sjællandsk by, som vi plejer i sensommeren

Vi har heller ikke genoptaget vores litteraturgruppe, blandt andet fordi vi ikke rigtig har tid, vi lister af ved 14. tiden for at undgå den værste myldertid, vi bruger, næsten alle, offentlig transport.

Vi holder øje med smittetallet, vi håber på at tage en lille juletur til Køge først i december. Den 14. december mødes vi privat til lidt julehygge.

Vi begynder igen den 11. januar - og er meget spændte på hvad det nye år

bringer.

Kan i nu have det godt der ude i hele landet.

Mange hilsner fra os i Valby

FAKS i Slagelse

Det seneste år har der desværre ikke været så mange arrangementer, som vi gerne ville have haft. Vi har dog forsøgt at holde kontakten ved at ringe sammen. Vi har også mødtes i par for at bevare det sociale samvær. På det seneste er vi så småt begyndt at mødes igen, men det foregår i privat regi.

Vi håber, at vi snart kan komme til at mødes mere regelmæssigt og på vores sædvanlige sted.

Tag endelig kontakt, hvis du gerne vil høre mere eller gerne vil deltage, selvom vi mødes privat. Alle er naturligvis velkommen!

Hilsen

Gitte Ørris (kontaktperson for Slagelse lokalafdeling)

Tlf.: 50473145

e-mail: gitteorris@live.dk

FAKS i Horsens

Lidt fra Horsens afd. hvad vi har bedrevet gennem tiden. 2020 er et svært år at komme igennem, også for alle vores medlemmer. Det er nok et år, som vil gå i historiebøgerne. Fra vores afd. er det ikke blevet til så meget i år. Disse udflugter, som vi havde tænkt os, og sommerafslutning, hvor vi tager ud og spiser på en restaurant, er ikke blevet til noget i år. Vi startede ellers godt i januar, hvor vi deltog i Sundhedsmessen med en stand fra FAKS, og så nåede vi at holde vores julefrokost, som vi altid holder i februar, ellers mødte vi talstærkt op til vores faste møder, indtil det hele lukkede ned. Vi var startet op igen, og det gik godt til midt i oktober, så lukkede det ned igen, og sådan står vi i det lige nu.

Vi har holdt lidt kontakt med vores medlemmer ved at holde dem underrettet pr. mail. Nogle har også set hinanden lidt privat til kaffe.

Vi startede op i Horsens for seks år siden og har haft et stabilt medlemstal på mellem 20 - 25 de sidste fire år. Vi mødes hver anden tirsdag og torsdag formiddag. (nogle kommer tirs. andre tors.)

Der er altid kaffe og the på kanden, og så betaler vi fem kr. til kaffekassen, som så betaler benzinen til vores udflugter. Her kan jeg da nævne nogle steder, vi har været gennem tiden. Den Blå

Planet, Den Gamle By i Århus, Mønsted Kalkgruber, Ribe Middelalderby, Tirpitz Blåvand, Tremhøj Museet og julemarked på Egeskov for lige at nævne nogle af vores udflugter. Krykker og rollator er ingen hindring, vi har tid til hinanden.

Nye medlemmer, som kommer første gang, er vores gæster og skal ikke betale til kaffekassen, da de også skal have en chance for at se, om det er noget for dem.

Vi har også lavet et ringbind med billeder fra alle vores ture, og de gange vi har været ude at spise, som de nye får lov at bladere i. Det giver et godt indtryk af, hvad vi også foretager os.

Vores afd. består af 2 kontaktpersoner og en kasserer.

Kontakten med vores medlemmer i vinterpausen: Vi sender et nytårskort med ønsket om et godt nytår og mødetider i det nye år.

Vi lægger stor vægt på tavshedspligt, da vi jo snakker om alt. Vi kan grine og græde sammen, det er det, vi er der for, men vi går sædvanligvis der fra med et godt råd og et stort smil.

Stege afdelingen starter roligt op igen

Det har været et svært år med utryghed og smitterisiko ved at mødes fysisk.

Vi holder kontakten via en Facebook gruppe for medlemmerne i Stege. Vi bruger gruppen til meddelelser, træningsprogrammer og mere. Derudover sender vi e-mails til medlemmerne og ofte sms-beskeder. På den måde sørger vi for, at de medlemmer, som f.eks. ikke er på Facebook også er inkluderet og får de vigtige beskeder om f.eks. arrangementer.

Nu prøver vi forsigtigt at starte op igen med selvtræning og hyggeligt samvær. Vi prøver på skift at guide hinanden gennem bevægelses programmer f.eks. ved at bruge stole og på medbragte måtter på gulvet.

Vi har fået mulighed for at bruge et dejligt stort lokale i Møns svømmehal, så der er fokus på at kunne holde afstand.

Stege afdelingen arbejder på at fastholde de aktive medlemmer og siger gerne velkommen til nye medlemmer, som skulle have lyst til samvær og hygge – især i denne tid hvor man hurtigt kan føle sig isoleret. Forhåbentlig giver 2021 mulighed for at lave andre arrangementer.

Vi mødes om onsdagen kl. 13:30 til 14:30. Skulle du have lyst til at deltage, så kontakt os endelig.

Hilsen fra Annie Pilegaard og Anders Bitsch-Christensen

Du finder os på følgende adresse:
MOENA MØNSHALLERNE
Platanvej 40
4780 Stege
(vi har et lokale på første sal)

Hilsen
Annie Pilegaard
FAKS - lokalafdeling Stege
e-mail: anniepilegaard@hotmail.com
Tlf. 22357605

Anders Bitsch-Christensen
e-mail: Abc-venlig@email.dk
Tlf. 23661875

Kalundborg afdeling af FAKS

I vores afdeling her i Kalundborg lukkede vi ned i marts og åbnede igen den 9. juni 2020. Vi startede op udenfor i vores have, hvor vi sad med corona afstand, og vi lavede også afspænding ude i haven. Det var bare så dejligt at se hinanden igen efter den ufrivillige pause. Og lige ønske hinanden en god sommer.

I august startede vi op igen og var atter i haven for at lave afspænding, og vi sad med corona afstand i udestuen, hvor vi kan lufte godt ud.

Vi har ca. holdt en pause på fire uger mellem vores møder med afspænding og hygge herhjemme i vores udestue, og stue. Så vi har masser af plads. Grunden til at det har været hver fjerde uge har været ferie for vores vedkommende. Det hører til.

Seks af os mødtes igen den 20. oktober til foredrag med Lisbeth Zornig i Kalundborg Hallen med god afstand, sprit og mundbind. Vi seks der var med havde en hyggelig aften, og de fire tilmeldte, der ikke var med, fik foredraget tilsendt digitalt, så billetterne gik ikke tabt.

Nu mødes vi så igen den 27. oktober, hvor vi snakker om foredraget og får noget afspænding.

Vi er jo en gruppe, som har kendt

hinanden i mange år snart, men vi nyder at få nye med og har da også fået et par stykker i løbet af 2019 og 2020. Vi har en aftale om at vi sender en sms rundt, når det er tid for at mødes, som regel hver 14. dag.

Vi forsøger at holde fast i hver 14. dag, og hver fjerde uge har vi så Birgitte med som er afspændingspædagog.

Vi plejer også at tage til foredrag og andre ting, som vi har lyst til, men det har corona jo spændt ben for i år.

Positive hilsner
Per og Elin
Faks Kalundborg

Nyt fra FAKS Vordingborg

En lille historie fra Vordingborg, hvor vi lige er kommet hjem fra træning i godt humør. Vi vil gerne fortælle lidt om vores gøren og laden i den forgangne sommer.

Coronaen har hængt over hovederne på os alle som en tung sky - alt lukket ned i marts, vi mistede vores træningslokale på Brænderigården, og vi isolerede os hver for sig.

Snart fandt vi dog ud af at træne i haverne hos fire af medlemmerne. Vejret var dejligt, og vi nød alle det hyggelige samvær og kaffen igen.

Hjemme hos Kirsten M. fejrede vi i august at Birthe og Rasmus havde haft diamantbryllup, og der var en lille en til kaffen at skåle tillykke til parret med.

Dette sammenhold, og den forbundethed vi har, er så meget værd for vores trivsel. I den anledning vil vi rette en stor tak til FAKS, som gennem kurser og oplysning har medvirket til at skabe fundament til alt dette.

Da efteråret holdt sit indtog, var vi rigtigt heldige at få et godt lokale stillet til rådighed i DGI huset.

Her bliver der holdt afstand, sprittet hænder, borde og stole til den store guldmedalje, derfor kan vi stadig glæde os til ugens torsdags træning - på trods

af de trælse corona- restriktioner.

I skrivende stund er smittetallene skræmmende høje. For at komme igennem en krisetid som denne er det en stor fordel at være en del af et godt fællesskab.

De varmeste hilsner fra FAKS-holdet i DGI huset til alle andre FAKS-medlemmer.

Edith Vordingborg og Kirsten Garn



FAKS Medlemsweekend 2021

Vi prøver igen – vi håber, at medlemsweekenden kan afholdes i starten af februar 2021. Der er lavet et spændende program, og der er kræset om opholdet.

Vores tema i år er ”lev livet”

Emnerne omfatter blandt andet smertepatientens møde med kommunen, livsmestring/livskvalitet med humor og holdning.

Derudover er der rig mulighed for at hygge sig med nye og velkendte ansigter.

Sted: Comwell Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding
Tidspunkt: Lørdag d. 6. februar til søndag d. 7. februar 2021 (uge 5)

Bestyrelsen glæder sig til at byde velkommen i disse nye omgivelser. Vi håber, at fordelene ved dette sted og muligheden for at få en skøn weekend fortsat vil lokke en masse medlemmer til weekenden

Der er taget hensyn til COVID-19, så vi har i samarbejde med hotellet sørget for sikre og trygge rammer. Derudover henstiller vi naturligvis til, at alle følger sundhedsmyndighedernes retningslinjer.

I år er egenbetalingen på 475 kr. per deltager, og transporten er for egen regning. Tilmeldingen er bindende. Hvis vi bliver nødt til at aflyse/flytte weekenden, så refunderes din betaling.

Ved spørgsmål kan formanden Iben Rohde kontaktes telefonisk på 25261863 mellem kl. 12 og 14 på hverdage eller via e-mail (FAKS-weekend@outlook.dk).

Alle medlemmer har denne gang fået invitation, praktisk information og tilmeldingsinstruktioner med posten. Skulle du imod forventning ikke have modtaget et brev, så kontakt os.

Vi glæder os til at se jer til en skøn, hyggelig og inspirerende weekend!

På vegne af FAKS
Lise Lotte Pedersen og Iben Rohde



Medlemsweekend 2021 – pris

Deltagergebyret er steget en smule primært pga, vi måtte finde et andet sted. Bestyrelsen synes dog, at man får rigtig meget for pengene.

Deltagergebyr dækker:

Program med spændende og relevante indlæg

Mulighed for at møde en masse spændende mennesker

Moderne hotel med top service beliggende i skønne omgivelser

Hotellet ligger i gåafstand fra banegården (ca. 800 m) og gratis parkering ved hotellet

Svømmetur i indendørs pool

Enkeltværelse med god plads og skøn seng

Gratis wi-fi på hele hotellet

Der serveres løbende isvand, kaffe eller te under selve konferencen

Velsmagende frokost inkl. 1 vand/øl om lørdagen

Der serveres noget sødt og lækkert til kaffen lørdag eftermiddag

Lørdag aften serveres der en lækker

2-retters menu inkl. 1 vand/øl/glas vin
Stor morgenbuffet søndag morgen

Frokostpakke med ”to-go” sandwich, frugt og 1 vand (udleveres efter sidste oplæg søndag)

Der er igen mulighed for overnatning fra fredag til lørdag samt mulighed for at bestille Comwells skønne menu (man kan også vælge at tage deres a la carte menu, det kræver ikke forudbestilling).

Såfremt man ønsker overnatning og forplejning fra fredag til lørdag, er dette for egen regning. Overnatning inkl. morgenbuffet lørdag morgen.

Deltagergebyr (per person)
495 kr.

Enkeltværelse (fredag til lørdag) 653 kr.

Dobbeltværelse (fredag til lørdag)
848 kr.

2-retters menu u. drikkevarer (fredag aften) 245 kr.

Vi håber, at fordelene ved dette sted og muligheden for at få en skøn weekend fortsat vil lokke en masse medlemmer til weekenden.



Husk at booking af overnatning fra fredag til lørdag skal ske via FAKS. Hvis du booker direkte hos Comwell, er du ikke berettiget eller garanteret de forhandlede priser.

Tilmelding udelukkende via e-mail til FAKS-weekend@outlook.dk.

Medlemsweekend 2021 – tilmelding

For at deltage i medlemsweekenden skal man være fuldgældigt medlem af FAKS. Vi har valgt, at der ikke er krav om længde af medlemskab forinden weekenden for at kunne deltage.

Ledsager fra kommunen er naturligvis velkommen. Der skal betales standard deltagergebyr, derudover ingen betaling (med mindre der skal bookes overnatning fra fredag til lørdag). Der skal indsendes dokumentation for ledsagerordning sammen med tilmelding.

Ægtefælle, samlever eller ven kan sagtens deltage, men de skal dog være medlem af FAKS.

Tilmelding foregår via e-mail udelukkende gennem FAKS (ikke direkte til hotellet). Hvis man booker direkte hos Comwell, kan vi ikke garantere de forhandlede priser.

Tilmelding bedes ske senest mandag d. 11. januar 2021 via e-mail FAKS-weekend@outlook.dk

Hvis der er specielle forhold, vil vi meget gerne have det at vide, når du sender din tilmelding.

F.eks:

Plads til kørestol/scooter på værelset

Hensyn til fødevarer (f.eks. glutenallergi, laktoseintolerans, vegetar, veganer, nøddeallergi mv.)

Medicin, der kræver opbevaring i køleskab

Andet, der kræver speciel opmærksomhed fra hotellet eller FAKS,

Betalingsmåder

Bank overførelse

Reg. nr. 2277 og kontonr. 0716 912 779 (Nordea)

Husk at skrive dit fulde navn og medlemsnummer i teksten.

MobilePay

Du kan betale via mobilepay på nummer 383037.

Husk at skrive dit fulde navn og medlemsnummer i teksten.

Når vi har modtaget din indbetaling og nødvendig information vil du modtage et bekræftelsesbrev via e-mail.

Hvordan tilmelder jeg mig

1. Send en e-mail til FAKS-weekend@outlook.dk

- Fulde navn samt medlemsnummer

- Telefon nummer og e-mail

- Info om specielle hensyn

- Hvis overnatning og/eller forplejning

fredag, så nævn værelsestype og bekræft, om du skal have menuen

2. Indbetaling det fulde beløb

3. Du modtager en mail med bekræftelse på din tilmelding.

Indkaldelse til Generalforsamling 2021

Hermed indkaldelse til ordinær generalforsamling i FAKS iht. vedtægternes §10.

Generalforsamlingen afholdes:

Dato: lørdag d. 6. februar 2021 kl. 13.00 til ca. 14.30

Sted: Comwell Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding

Da vi måtte skubbe medlemsweekenden fra efteråret 2020 til foråret 2021, vælger bestyrelsen at afholde generalforsamling sammen med medlemsweekenden.

Man behøves ikke at være tilmeldt medlemsweekenden for at deltage i generalforsamlingen. Hvis du ikke deltager i medlemsweekenden, så bedes du af hensyn til forplejning (vi byder på kaffe og kage) tilmelde dig senest lørdag d. 23. januar 2021 via e-mail til Iben Rohde (ibenrohde@live.dk) – husk at angive dit medlemsnummer.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden skriftligt i hænde senest 3 uger før generalforsamlingens afholdelse (lørdag d. 23. januar 2021). Adresse: Iben Rohde, Egebo 31A, 2620 Albertslund
e-mail: ibenrohde@live.dk

Foreningens hovedbestyrelse og tilknyttet frivillige har været særdeles aktive siden sidste generalforsamling, hvor der blev samlet en ny bestyrelsen. Vi håber på medlemmernes fortsatte opbakning og støtte, så vi forsat kan yde en stor indsats for smertepatienter og pårørende.

Vi byder gerne velkommen til nye medlemmer af hovedbestyrelsen. Hvis du er interesseret i at stille op, så tag endelig kontakt til formand Iben Rohde (ibenrohde@live.dk).

Vi starter flere spændende projekter op i 2021, så du kan også melde dig som frivillig – det kræver ikke, at man er medlem af hovedbestyrelsen.

Skulle du have spørgsmål omkring arbejdet og de forskellige poster, så tøv ikke med at kontakte os.

Alle relevante dokumenter kan hentes på hjemmesiden (www.faks.dk) fra mandag d. 4. december 2020 – dog undtaget regnskab 2020, budget 2022 samt indkomne forslag, som først vil være tilgængelig fra lørdag d. 30. januar 2021.

Du skal have betalt kontingent for 2021 for at kunne deltage og stemme på generalforsamlingen. Du kan også vælge at udstede en fuldmagt, som kan medbringes af anden deltager. Du kan finde fuldmagten på hjemmesiden.

Husk at medbringe dit
medlemsnummer, så du kan blive
registeret.

Alle medlemmer har modtaget
indkaldelse samt dagsorden med
posten. Kontakt os endelig såfremt
postbuddet har sprunget dig over!

Vi glæder os til at se jer alle til
en spændende weekend og
generalforsamling.

Venlig hilsen
Iben Rohde, formand
På vegne af FAKS' Bestyrelse

Kontingent 2021

Vi nærmer os med hastige skridt et nyt år – som tiden dog går! Det betyder blandt andet, at det er tid til at betale medlemskontingent for 2021.

Bestyrelsen håber naturligvis, at du vil forny dit medlemskab og derved støtte FAKS og de øvrige medlemmer, som vi arbejder for.

I henhold til generalforsamlingen blev det besluttet, at kontingentbeløbet er uændret for 2021.

Personlige medlemskaber

Fuldgyldigt medlem = 240 kr. per

person per kalenderår

Støtte medlem = 110 kr. per person per kalenderår

Erhvervsmedlemskaber er ligeledes uændret

Bronze = 1000 kr. per virksomhed per kalenderår

Sølv = 3000 kr. per virksomhed per kalenderår

Guld = 5000 kr. per virksomhed per kalenderår

Foreninger = 130 kr./per forening per kalenderår

Betalingsfrist

Kontingent bedes betalt senest fredag d. 15. januar 2021. Hvis betaling ikke er modtaget inden tidsfristen, vil du modtage en rykker via e-mail.

Ændring af medlemstype

Skulle du ønske at ændre din medlemstype, så send os gerne en e-mail.

Husk at oplyse dit fulde navn og medlemsnummer. Læs mere om de forskellige medlemsgrupper og typer i medlemsbladet eller på www.faks.dk

Du kan betale på følgende måder
Bank overførelse til Nordea Reg.nr. 2270, konto nr. 0725 922 159

MobilePay 873595 (modtager: FAKS – kontingent)

Husk at skriv dit fulde navn samt medlemsnummer i teksten, når du betaler.

Såfremt betaling ikke er modtaget inden tidsfrist, så kan du ikke deltage på medlemsweekenden eller på generalforsamlingen – så husk at betale i tide.

Udmeldelse

Skulle du ønske ikke at fortsætte dit medlemskab vil vi sætte pris på, at du udfylder formularen på hjemmesiden (udmeldelse). Det sparer FAKS for en masse administration og du undgår ekstra post og e-mails.

Har du spørgsmål eller problemer med betalingen, så tag endelig kontakt til os på medlem@faks.dk

Venlig hilsen
FAKS Bestyrelse

Støt FAKS – bliv medlem

Indmeldelse kan ske på følgende måder:

- Udfyld formular på www.faks.dk
- Send en e-mail til medlem@faks.dk (se nedenfor, hvilken information du bedes oplyse)
- Send et brev til vores Hovedkontor (FAKS, Urtehaven 76, kld., 2500 Valby)

Du bedes oplyse følgende:

- Fornavn og Efternavn
- Vejnavn, vejnummer, postnummer og bynavn
- Region
- Telefonnummer (gerne mobil)
- e-mail
- Fødselsår
- Hvilken medlemstype du ønsker
- Ønsker du medlemsblad tilsendt via e-mail eller med posten?
- Må FAKS sende dig nyheder via e-mail?
- Ønsker du at blive kontaktet af en lokalafdeling med henblik på at høre mere om lokale arrangementer?
- Hvor har du hørt om FAKS?

FAKS tillader sig at sende officielt materiale med posten og/eller e-mail (f.eks. medlemsundersøgelser, opkrævning, indkaldelse til generalforsamling og lign.).

Alle oplysninger vil blive behandlet fortroligt med begrænset adgang. Du kan til enhver tid få oplyst hvilken information, som vi gemmer. Ved udmeldelse vil din information blive

slettet jvf. gældende lovgivning.

Når vi har registeret din indmeldelse, vil du modtage via e-mail med betalingsinstrukser.

Du kan betale via MobilePay eller bankoverførsel – husk at oplyse dit fulde navn ved indbetalingen. Når indbetaling er modtaget, så vil du via e-mail modtage et velkomstbrev, som bla. indeholde dit medlemsnummer.

Du vil fremadrettet modtage e-mail om kontingentopkrævning for forsats medlemskab. Denne udsendes normalt i december, og betaling skal ske senest med udgangen af januar. Skulle du have spørgsmål om personlige medlemskaber, så send gerne en mail på medlem@faks.dk.

Ved henvendelse vedr. foreningsmedlem, erhvervsmedlem, sponsoraftaler eller om muligheder for at være frivillig så kontakt gerne vores formand Iben Rohde på tlf. 25261863 eller via mail ibenrohde@live.dk

Typer af medlemskab i FAKS

Der er forskellige muligheder for at støtte FAKS' virke, vores medlemmer, projekter og indsatser. Priser og fordele er gældende fra 1. januar 2021. Nedenfor kan du læse om de forskellige grupper og typer af medlemskaber.

Personligt medlemskab – Fuldgyldigt medlem

Som medlem har man fri adgang til alle medlemsfordelene.

Medlemskab koster 240 kr. pr. kalenderår. Ved indmeldelse efter 1. oktober dækker kontingentet medlemskab i det følgende kalenderår.

Personligt medlemskab - Støtte medlem

Som støttemedlem er der begrænsning til medlemsfordele. Det betyder bla. man kan ikke deltage i medlemsarrangementer som medlemsweekenden uden ekstrabetaling. Du kan læse mere, om hvilke muligheder du har, under medlemsfordele her i bladet eller på vores hjemmeside.

Støttemedlemskab koster 110 kr. per kalenderår. Ved indmeldelse efter 1. oktober dækker kontingentet medlemskab i det følgende kalenderår.

Erhvervsmedlemsskab - Foreningsmedlem

Vi siger altid velkommen til samarbejde med andre frivillige foreninger, og der er mulighed for at oprette et foreningsmedlemskab.

Man støtter derved FAKS' formål og indsatser i hele foreningen.

Mulighed for at tilmelde medarbejdere til medlemsarrangementer - omkostninger per deltager skal dog betales af virksomheden.

Ret til publikationer og materiale gratis i op til 1 eksemplarer (efter ønske). Efter ønske promoveres foreningens logo på følgende måder:

- Facebook side og lukkede gruppe
- FAKS' hjemmeside
- Notits i medlemsblad og nyhedsmails
- Opslag ved arrangementer.

Betingelser for at kunne oprette et foreningsmedlemsskab er, at det er en frivillig forening.

Foreningsmedlemskab koster 130 kr. per kalenderår. Ved indmeldelse efter 1. oktober dækker kontingentet medlemskab i det følgende kalenderår.

Erhvervsmedlem

Som virksomheden/institution kan man vælge at oprette et erhvervsmedlemsskab. Man støtter derved FAKS' formål og indsatser i hele foreningen.

Vi tilbyder 3 forskellige typer af erhvervsmedlemskab:

Erhvervsmedlemskab - Bronze

Mulighed for at tilmelde medarbejdere til medlemsarrangementer - omkostninger per deltager skal dog betales af virksomheden.

Ret til publikationer og materiale gratis i op til 1 eksemplarer (efter ønske).

Dette koster 1000 kr. per kalenderår.

Ved indmeldelse efter 1. oktober dækker kontingentet medlemskab i det følgende kalenderår.

Erhvervsmedlemskab - Sølv

En medarbejder kan deltage gratis i medlemsarrangementer.

Ret til publikationer og materiale gratis i op til tre eksemplarer (efter ønske).

Dette koster 3000 kr. per kalenderår.

Ved indmeldelse efter 1. oktober dækker kontingentet medlemskab i det følgende kalenderår.

Erhvervsmedlemskab - Guld

Tre medarbejdere kan deltage gratis i medlemsarrangementer.

Ret til publikationer og materiale gratis i op til fem eksemplarer (efter ønske).

Dette koster 5000 kr. per kalenderår.

Ved indmeldelse efter 1. oktober dækker kontingentet medlemskab i det følgende kalenderår.

Efter ønske promoveres firmalogo på følgende måder:

- Facebook side og lukkede gruppe
- FAKS' hjemmeside

- Notits i medlemsblad og nyhedsmails
- Opslag ved arrangementer.

Erhvervsmedlemskab - Sponsor

Skulle din forening/virksomhed/institution have mulighed for at støtte FAKS, så hører vi meget gerne fra dig. Vi har allerede flere sponsorer, og det er en stor hjælp for en frivillig forening som FAKS, hvor vi skal være omhyggelig med økonomien og prioriteringen af midler.

Som sponsor kan man f.eks. donere materialer til administration, støtte/bidrag til udgivelse af materiale, bidrage til annoncering i forskellige medier, bidrag til f.eks. arrangementer, stille fagkundskab og ekspertise til rådighed, tilskud til IT-udstyr, generelt materiel osv.

Derudover kan man tilmelde medarbejdere, repræsentanter osv. til medlemsarrangementer - omkostninger per deltager skal dog betales af virksomheden. Man får også tilsendt publikationer og materiale gratis i op til 1 eksemplarer (efter ønske).

Efter ønske promoveres logo og/eller navn på følgende måder:

- Facebook side og lukkede gruppe
- FAKS' hjemmeside
- Notits i medlemsblad og nyhedsmails
- Opslag ved arrangementer.

Frivillige

FAKS har mange spændende projekter og arbejdsområder – og vi kan ikke altid selv løfte opgaverne uden ekstra ressourcer og viden. Så skulle du have lyst til at donere din tid til specifikke projekter eller områder, så hører vi gerne fra dig.

Vi laver som regel en frivillig kontrakt pga. adgang til fortroligt materiale i forbindelse med arbejdet. Man behøves ikke at være medlem af FAKS for at være frivillig.

Vi leder i øjeblikket aktivt efter personer med interesse for sociale medier, kendskab til udgivelse af f.eks. medlemsblade og nyhedsmails. Du er velkommen til at kontakte formanden Iben Rohde for yderligere information (ibenrohde@live.dk).

Spørgsmål

Skulle du have spørgsmål til type af medlemskab eller gerne vil drøfte samarbejdsmuligheder så kontakt os endelig.

Ved henvendelser vedr. personlige medlemskaber skriv gerne til medlem@faks.dk

Ved henvendelse vedr. foreningsmedlem, erhvervsmedlem, sponsoraftaler eller om muligheder for at være frivillig så kontakt gerne vores formand Iben Rohde på tlf. 25261863 eller via mail ibenrohde@live.dk

Du kan ligeledes læse om medlemskaber og indmeldelse på vores hjemmeside www.faks.dk

Medlemsfordele

Generelt giver dit medlemskab i FAKS dig mulighed for at give os en stemme på vegne af de godt 1.3 millioner danskere med kroniske smerter. Vi får mulighed for at skabe opmærksomhed og forbedre vilkårene på smerteområdet overfor politikerne og giver mulighed for at opsøge samarbejdspartnere.

Bemærk at som støttemedlem har man adgang til fordele markeret med ** nedenfor.

Bliv del af et fællesskab på flere måder

Facebook gruppe **

Her kan du føle dig tryk og møde andre mennesker med kroniske smerter og pårørende, få støtte og udveksle erfaringer og viden.

Vores administratorer anstrenger sig for at sikre relevant indhold, en fornuftig tone og konstruktiv debat.

Lokalafdelinger rundt om i landet

Her kan du møde ligesindede til socialt samvær og deltage i aktiviteter såsom træning og opleve oplægsholdere, som giver inspiration til hverdagen.

Derudover er der rig mulighed for at udvide dit sociale netværk og dele erfaringer og få støtte af andre mennesker i en udfordret hverdag.

Mød andre som dagligt lever med kroniske smerter

Årlig medlemsweekend **

Vores årlige medlemsweekender tilbyder skønne rammer for fagligt indhold, forkælelse og nyde hinandens gode selskab. Her deltager medlemmer fra hele landet, hvor der er spændende indlæg, som er relevante for medlemmerne.

Weekenden afholdes centralt i Danmark, hvor man kan nyde skønne omgivelser, lækker mad og super service.

** Støttemedlemmer kan betale fuld pris for deltagelse og derved få mulighed for at deltage.

Temadage og workshops **

Her får du mulighed for at møde medlemmer fra hele landet til et par hyggelige dage med fagligt indhold, forkælelse og hinandens gode selskab.

** Støttemedlemmer kan betale fuld pris for deltagelse og derved få mulighed for at deltage.

Viden

Tilbud om deltagelse i forskningsundersøgelser **

Vi samarbejder med mange myndigheder, institutioner osv., og vi bliver ofte bedt om deltagere til forskellige forskningsundersøgelser

(f.eks. spørgeskema osv.). Deltagelse er frivillig for alle medlemmer.

Tilbud på komplementære alternative behandlinger

Vi samarbejder med en række institutioner, som tilbyder KAB. Vi sørger dog for, at alle de KAB, som tilbydes, overholder visse standarder, så man ikke kommer galt afsted

Facebook **

FAKS har en officiel side på Facebook, som alle har adgang til. Her deler vi viden om foreningen, tiltag, aktiviteter og meget andet, som kan være relevant for medlemmer, offentligheden, samarbejdspartnere osv.

Medlemsblad **

FAKS-medlemsblad udkommer 2-4 gange om året og indeholder en bred vifte af information og temaer, hvor både smertepatienter, pårørende og fagpersoner deler deres oplevelser, viden og perspektiver.

**** Støttemedlemmer kan kun få** tilsendt medlemsblad via e-mail. Vil man have medlemsbladet tilsendt, kan man kontakte bestyrelsen for yderligere information.

Nyhedsmails **

Der udsendes jævnligt nyhedsmails med relevante nyheder og viden, som er relevant for vores medlemmer.

Hjemmeside **

Vores hjemmeside indeholder en bred vifte af information og relevant materiale.

Pjecer **

FAKS udgiver forskellige pjecer, som indeholder viden og gode råd til smertepatienter og pårørende. Vi arbejder løbende på, at disse er relevante og tilgængelig for alle. Materialet udsendes bla. til smerteklinikker og andre samarbejdspartnere, som støtter FAKS' formål og virke.

Rådgivning

SmerteLinjen **

SmerteLinjen er et gratis rådgivningstilbud. Rådgivningspanelet er bemandet af frivillige rådgivere, der alle har stor erfaring med vejledning af smerteramte og pårørende. Du kan komme i kontakt med socialrådgivere, psykologstuderende, smertesyggeplejersker samt rådgivere, der selv er kroniske smertepatienter. SmerteLinjen støttes økonomisk af Sundhedsministeriet.

Brevkasse **

Som medlem kan man kontakte en af vores tilknyttede specialister, som er klar til at besvare relevante spørgsmål. Du kan få hjælp indenfor følgende områder: lægefaglig, retslig/juridisk og socialrådgivning

Gratis juridisk rådgivning **

FAKS har et samarbejde med SIRIUS Advokaterne. Advokaterne er specialiseret inden for erstatningsforsikrings- og socialret og kan således særligt rådgive omkring patientskader, pensionsforsikringer og kommunale sager om eksempelvis sygedagpenge, fleksjob og førtidspension.

Indflydelse og Medbestemmelse

Medbestemmelse

Mulighed for at komme til orde og påvirke foreningens holdninger og kurs samt adgang til generalforsamling, hvor du kan stemme og stille op til bestyrelsen.

Frivillig **

Du har mulighed for at deltage i projekter, som foreningen laver. Det kan være lokale aktiviteter, projekter som udvikler foreningen eller lokalafdelingerne. Man kan også være repræsentant for FAKS ved messer eller ved at tage ud og fortælle sin historie (f.eks. på smerteklinikker o. lign.)

Skulle du have spørgsmål så send gerne en mail på medlem@faks.dk.

SmerteLinjen

SmerteLinjen

Telefon: 6013 0101

www.SmerteLinjen.dk

SmerteLinjen er et gratis rådgivningstilbud til dig, der er ramt af smerter eller til dig, der er pårørende til en smerteramt. Hos SmerteLinjen bliver du mødt af mennesker, der ved, hvad du taler om.

Rådgivningspanelet er bemandet af frivillige rådgivere, der alle har stor erfaring med vejledning af smerteramte og pårørende. Du kan komme i kontakt med socialrådgivere, psykologistuderende, smertesygeplejersker samt rådgivere, der selv er kroniske smertepatienter.

TELEFONTIDER OG RÅDGIVERE (fra 16. november):

Mandag

kl.18-20: Fysioterapeut I ULIGE UGER

Tirsdag

kl.10-12: Smertepatient

kl.16-18: Smertesygeplejerske

kl.19-21: Psykologisk rådgivning

Onsdag

kl.16-18: Smertesygeplejerske

kl.19-21: Psykologisk rådgivning

Torsdag

kl.16-18: Smertepatient

kl.19-21: Socialrådgiver

Der kan forekomme ændringer i åbningstiden, så tjek gerne www.smertelinjen.dk, inden du ringer.

Prøveordning NYHED

På SmerteLinjen har vi længe haft lyst til at have tilknyttet en fysioterapeut. Dette er nu blevet muligt.

Fra den 16. november sætter vi en prøveordning i gang. Mandage i ulige, uger kl. 18-20 vil det være muligt at få gode råd til træning og bevægelse fra vores fysioterapeut.

Det kan være rigtig svært at komme i gang med fysisk aktivitet og træning på den rigtige måde efter lang tids inaktivitet. Vi ser dem der prøver for meget uden tilstrækkelig restitution få øgede smerter og derfor mister modet. I den anden ende ser vi dem, der har svært ved at finde motivationen og komme op af sofaen.

For begge parter gælder det, at det kan være svært at skelne mellem grundsmarter og naturlig træningsømhed og ikke mindst finde den rette træningsform og niveau.

Ring og få en snak om hvorfor bevægelse er så vigtigt, og få gode råd til et tilpasset aktivitetsniveau.

Lokalafdelinger

Hovedkontor

Urtehaven 76, kld.

2500 Valby

Tlf.: 51 92 63 41

Bemærk telefonen er ikke døgnbemandet, så læg gerne en besked med navn og nummer eller send os en e-mail.

Formand:

Iben Rohde

Tlf.: 25 26 18 63 e-mail: ibenrohde@live.dk

Ansvarlige for lokalafdelinger

Dorte Khosroyar Hansen

Tlf.: 40 43 40 73

e-mail: dortekhosroyar@outlook.dk

Birthe Omdahl

Tlf.: 27 42 05 73

e-mail: birtheomdahl@gmail.com

Lokalafdelinger

Region Hovedstaden

Valby

Kontaktperson:

Birthe Omdahl

Tlf.: 27 42 05 73

e-mail: birtheomdahl@gmail.com

Mødested:

Urtehaven 76, kld., 2500 Valby

Åbningstid:

Mandage kl. 12:00 – 15:00

FAKS Ungdom

Kontaktpersoner:

Lars Bye Møller

Tlf.: 61 27 40 47

e-mail: larsbyemoeller@gmail.com

Sanne Lydø

Tlf.: 22 85 19 79

e-mail: lydoe@postlet.dk

Mødested:

Kontakt Lars eller Sanne for mødested.

Mødetid:

Vi mødes hver den 5. i måneden.

Hverdage kl. 18 og weekend kl.13.

Region Sjælland

Kalundborg

Kontaktpersoner:

Per & Elin Kristiansen

Tlf.: 24 41 28 29

e-mail: Kalundborg@faks.dk

Mødested:

Ca. hver 4. uge er der afspænding på Toftevej 2, 4400 Kalundborg.

Kontakt os for mødested da vi ofte er ude af huset til arrangementer.

Mødetid:

Åbningstid: tirsdage I lige uger hver 4. uge kl. 18:30 – 20:30

Slagelse

Kontaktperson:

Gitte Andersen Ørris

Tlf.: 50 47 31 45

e-mail: gitteorris@live.dk

Mødested:

Rosenhuset

Bredgade 10,

4200 Slagelse

Mødetid:

1. og 3. tirsdag i måneden kl. 18 til 20

Stege

Kontaktperson:

Anders Bitsch-Christensen

Tlf.: 23 66 18 75

e-mail: faksstege@gmail.com

Mødested:

Sundhedscenteret i Stege på 2. Sal.

Mødetid:

Til selvtræning, hver onsdag fra kl. 13.30 til kl. 14.30 undtagen i skoleferier/helligdage

Vordingborg

Kontaktperson

Ann-Mari Jensen

Tlf.: 55 37 68 00

e-mail: info@sydflyt.dk

Kirsten Garn Jørgensen

Tlf.: 28 36 18 00

e-mail: kirsten.garn@gmail.com

Mødested (nyt sted):

DGI Huset Vordingborg

Solbakkevej 42

4760 Vordingborg

Mødetid:

Torsdage kl. 14.30 – 15.30 (træning)

Køge

Kontaktperson

Heidi Simonsen

Tlf.: 40 74 39 69

e-mail: bisse1201@icloud.com

Mødested:

Sundhed, Træning og Rehabilitering

Rådhusstræde 10C,

undervisningslokalet på 2 sal.

4600 Køge.

Mødetid:

Vi har åbent hver den første tirsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00.

Region Nordjylland

Aalborg

Kontaktperson

Lise Lotte Pedersen

Tlf.: 20 67 88 60

e-mail: aalborgfaks@gmail.com

Mødested:

Trekanten bibliotek og kulturhus

Sebbersundvej 2A

9220 Aalborg Ø

(Bus 11 og 14 går direkte til

mødestedet)

Mødetid:

Mødes 3. torsdag i måneden kl. 10-12

Region Midtjylland

Horsens

Kontaktpersoner

Margit Jensen

Tlf.: 51 21 87 15

e-mail: margit87@hotmail.com

Niels Olesen

Tlf.: 42 24 17 28

e-mail: nielsreimar@gmail.com

Mødested:

Sund By Butikken

Åboulevarden 52

8700 Horsens

Mødetid:

Tirsdag i ulige uger kl. 10.00 – 11.30

Torsdag i lige uger kl. 10.00 – 11.30

Region Syddanmark

Odense:

Kontaktperson:

Solveig Havlit

Tlf.: 23 84 17 06

e-mail: solveigogkurt@gmail.com

Mødested:

Seniorhuset, Toldbodgade 5, Odense

Mødetid:

Første tirsdag i måneden kl. 16-18

Faks er medlem af:



www.sip-platform.eu/



www.pae-eu.eu/

SmerteSagen

www.smertesagen.dk/

Opnå større livskvalitet gennem...

FAKS.dk

**Foreningen af
Kroniske Smertepatienter**
...Også for Pårørende!

hjælp til selvhjælp!

FAKS

www.faks.dk