

# FAKS

**Foreningen af Kroniske  
Smerteramte og Pårørende**



Kroniske smerter er en usynlig lidelse – og den barske hverdag for hver 5. dansker. FAKS arbejder for synliggørelse og anerkendelse af kroniske smerter som en alvorlig og invaliderende lidelse, der ikke blot er et problem for den enkelte, men for hele samfundet.

Vi er en landsdækkende forening med lokale afdelinger spredt ud over hele Danmark, og herfra tilbyder vi vores medlemmer viden og redskaber til at tage kontrol over eget liv, selvværd og livskvalitet gennem oplysning, træning, støtte og samvær med ligestillede. Har du ikke mulighed for at deltage fysisk, kan du deltage via vores digitale møder.

Vores formål er på alle måder at arbejde for smerteramtes interesser i overensstemmelse med, hvad der er bedst for samfundet som helhed.

## Vi arbejder blandt andet for:

- At skabe rammerne for hjælp til selvhjælp for både smerteramte og pårørende
- At indsamle og formidle viden om behandling af kroniske smerter
- At deltage i det nationale såvel som internationale præventive smertesamarbejde

## Lokalafdelinger

I vores afdelinger rundt om i landet er der mulighed for at møde andre smerteramte og pårørende. De enkelte afdelinger planlægger selv tidspunkter og aktiviteter i samråd med medlemmerne.

Vi opfordrer til, at du tager kontakt til den lokale kontaktperson for at høre nærmere. Du finder kontaktoplysningerne på vores hjemmeside. Her finder du også mere information om afdelingerne og deres aktiviteter.

## Arrangementer

Vores arrangementer afholdes løbende – både online og fysisk. Vi har fokus på at give viden og redskaber til, at du kan skabe den bedste hverdag med kroniske smerter – uanset om du er smerteramt eller pårørende. På vores årlige medlemsweekend i marts

har du mulighed for at få inspiration og viden – og ikke mindst netværk med andre, hvor kroniske smerter er hverdag. Her møder du forståelse og støtte, som du måske mangler i din hverdag.

På hjemmesiden finder du en oversigt over alle de kommende arrangementer og inspiration i vores store nyhedsarkiv.

## SmerteLinjen

FAKS driver SmerteLinjen, hvor smerteramte og deres pårørende kan få gratis, anonym rådgivning. Bag telefonen sidder mere end 40 frivillige sygeplejersker, fysioterapeuter, socialrådgivere, psykologistuderende og smertepatienter klar til at hjælpe. Alle kan ringe – også pårørende. Kontakt SmerteLinjen på 6013 0101 – og læs mere på [www.smertelinjen.dk](http://www.smertelinjen.dk)

## Bliv medlem

Via et medlemskab får du også adgang til vores årlige medlemsweekend. Vi tilbyder forskellige online foredrag, ligesom alle medlemmer har adgang til et team af lægefaglige, juridiske og sociale rådgivere, samt en lukket Facebook-gruppe. Vi udsender løbende nyt via vores nyhedsbrev samt medlemsmagasinet SmerteLiv, og så får alle medlemmer tilbud om at deltage i forskningsundersøgelser og komplementære alternative behandlinger.

### Et medlemskab hos FAKS

- ♥ fordi du kan få faglig viden
- ♥ fordi du kan være den, du er
- ♥ fordi du kan få hjælp og et velment "spark" til at komme videre
- ♥ fordi det er trygt at være sammen med ligestillede
- ♥ fordi det er rart at møde andre, der forstår
- ♥ fordi du her kan bruge egne erfaringer til at hjælpe andre
- ♥ fordi du her kan møde andre, der ved, hvad det vil sige at leve med kroniske smerter