

Pjecer i FAKS

Få et bedre liv med smerter – selvhjælpsguide for kroniske smertepatienter

I denne selvhjælpsguide er der gode råd at finde for den, der lever med kroniske smerter i hverdagen. Overlæge Niels Henrik Jensen har været lægefaglig konsulent på pjecen.

Godnat og sov godt – en pjeces om søvn og smerter

Dårlig søvn kan forværre smerteoplevelsen. Lægefaglig konsulent Laila Bendix fra Smertecenter Syd samt Pia Frederiksen, som selv er smertepatient, giver i denne pjeces deres bedste råd til en god nattesøvn.

Pårørende til en kronisk smertepatient

I pjecen findes gode, konkrete råd fra Smertecenter Syd og et hold pårørende, som har delt ud af deres historier og tanker. Et fantastisk redskab til at få sat den gode kommunikation i fokus.

Forstoppelse på grund af stærk smertestillende medicin

Når man behandler smerter med stærk smertestillende medicin, er risikoen for forstoppelse stor. Specialesygeplejerske SD Gerd Johnsen tager os igennem årsager og løsninger på en god og illustrativ måde.

Min mor eller far har ondt

Pjecen henvender sig til børn i 6-12-års-alderen og giver mulighed for at tale om nogle af de ting, der kan være svære at forstå. Pædagog Charlotte Flor Glering og psykolog Tina Grøndahl Olsen holder os dygtigt i hånden hele vejen.

Smerteværktøjskassen

At få et godt liv med – eller på trods af – smerter er en lang proces. I denne pjeces får vi gode redskaber efter devisen "hjælp til selvhjælp". Brug pjecen som inspiration og opslagsværk.

Se mere på www.faks.dk eller kontakt os via faks@faks.dk

FAKS 