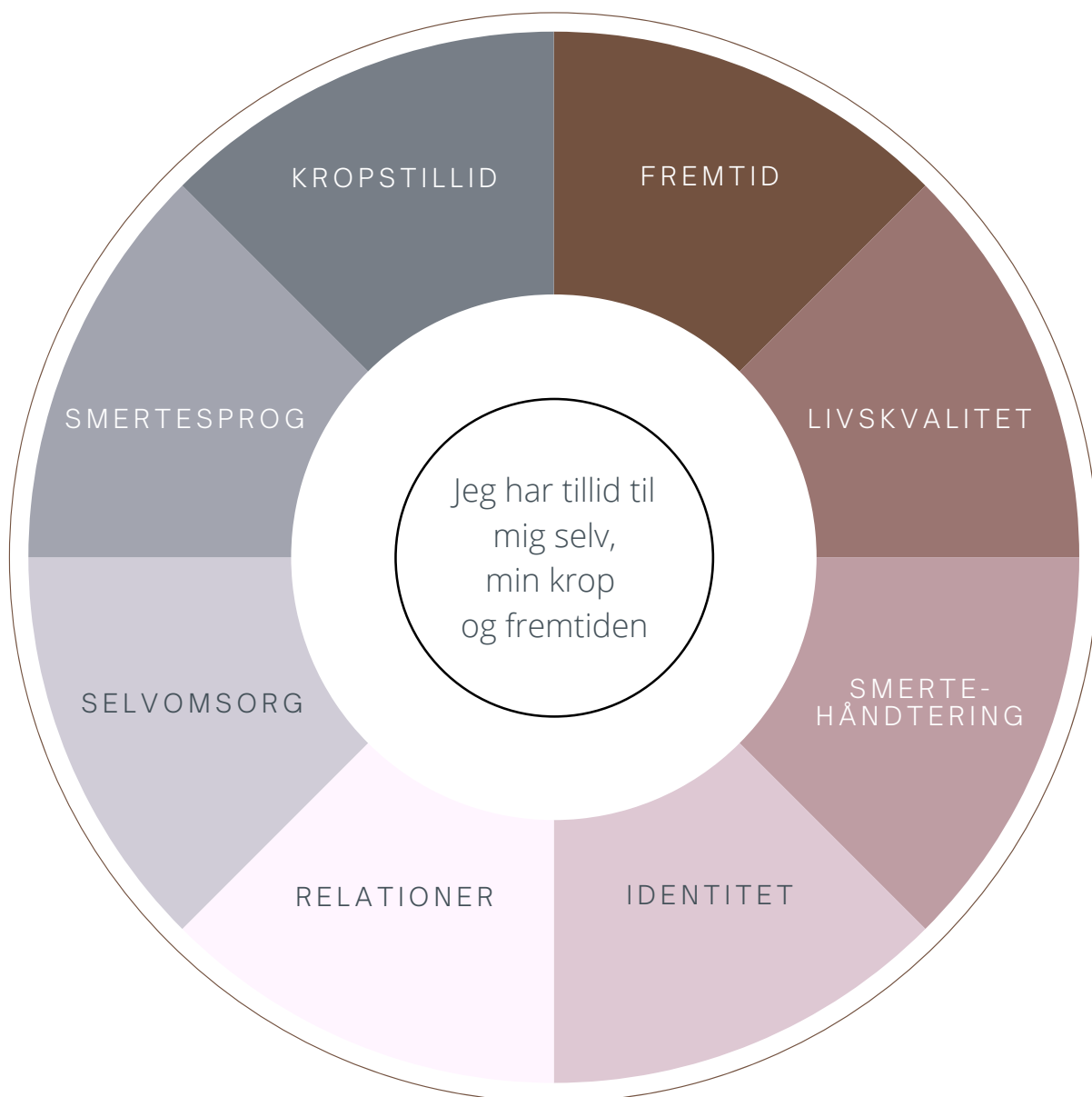


Invitation til gruppeforløbet

SMERTEKOMPASSET

Din guide igennem smerten



Om gruppeforløbet

1,3 millioner danskere kæmper med kroniske smerter. Når smerter bliver vedvarende, stædige eller endda kroniske får det markant påvirkning på livskvaliteten, og har ofte konsekvenser som funktionsnedsættelse, minimeret eller ingen tilknytning til arbejdsmarkedet, mental udbrændthed og følelser af bekymring, frustration og magtesløshed. Men i dag ved vi langt mere om hvordan vi kan hjælpe mennesker med længerevarende smerter. Der er ny viden og værktøjer, der gør at du ikke 'bare skal lære at leve med det', men der værktøjer, som giver håb om et rigt liv, mestringsevne og tillid til fremtiden og øget sandsynlighed for tilknytning til arbejdsmarkedet igen, trods smerte eller sygdom.

Derfor tilbyder vi gruppeforløbet 'Smertekompasset' som en guide gennem smerterne. Her får borgeren et trygt fællesskab, viden, værktøjer og støtte til at finde livskvalitet, mestring trods smerter eller sygdom. Vi hjælper borgeren med at få livet til at fylde mere end smerterne.

Borgeren får:

- Opdateret evidensbaseret faglig viden om hvordan vi forstår og anbefaler at håndtere, mestre og påvirke længerevarende smerter i dag.
- Mentale og fysiske strategier, og hverdagsvenlige mestringsværktøjer.
- Et trygt fællesskab af ligesindede at følges med igennem forløbet.

Målet med forløbet er:

- At borgeren får livet til at fylde mere end smerterne.
- At borgeren (gen)finder tillid til sig selv, sin krop og sin fremtid.
- At borgeren opdager at de ikke er alene i hvor forvirrende og frustrerende det kan være at kæmpe med daglige smerter, og finder en ny vej frem.

Borgeren slipper for forvirring, uvished, venteposition og 1000 spørgsmål om smertehåndtering og for i stedet klar besked om hvordan borgeren skal tolke, håndtere og mestre smerter eller sygdom – og få livet til at fylde igen.

Forløbet udbydes af FAKS - Foreningen af kroniske smerteramte

FAKS er patientforeningen af kroniske smerteramte og pårørende. Vi tilbyder lokale fællesskaber for kroniske smerteramte og pårørende. Lokalafdelingerne tilbyder støtte, erfarings- og vidensdeling med rummelighed og hensyntagen til forskelligheder. Alle er velkommen uanset sygdom, smertesituation og livsvilkår.

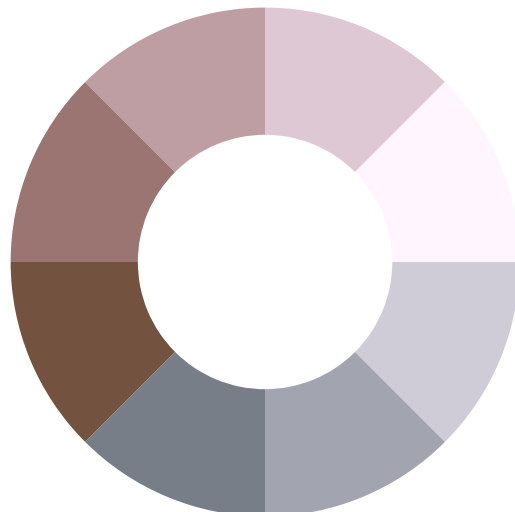
Forløbet er for borgeren der:

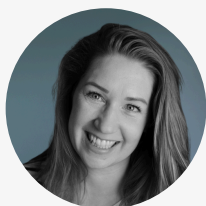
- Har haft smerter i mere end 3 måneder og søger viden og værktøjer til at håndtere hverdagen, livet og fremtiden igen.
- Er nydiagnosticeret med en længerevarende smerteproblematik eller sygdom.
- Har haft smerter i mange år uden at opleve fremgang, eller ønsker at få et nyt syn og måske nye værktøjer til din smertehåndtering.

Er du i tvivl om forløbet er for borgeren, kan du kontakte os på email til:
faks@faks.dk

Praktisk:

Forløbet består af 8 sessioner ud fra Smertekompassets 8 områder, fordelt over 10 måneder. Der udbydes både online og fysiske forløb. Kontakt faks@faks.dk og hør mere om næste opstart.





Din underviser: Borgeren bliver guidet trygt igennem de 8 sessioner af Mathilde Kehler, diplom muskuloskeltal fysioterapeut og smertecoachspecialist. Mathilde har 10 års erfaring med at hjælpe mennesker med behandling, mestring og håndtering af kroniske, komplekse smerteproblematikker og hjælper til dagligt mennesker med at finde og tage kontrollen over deres smertesituation, så de kan genkende deres liv, dem selv og få livet til at fylde mere end smerterne.

Pris og tilmelding: Kontakt FAKS sekretariatet på email: faks@faks.dk eller telefon: 51 92 63 41 - få besked om pris og næste opstartsdato.

Udeblivelse: Vi opfordrer til så sammenhængende og kontinuerligt forløb, som muligt, både for gruppens dynamik og for at borgeren får mest ud af forløbet. Hvis borgeren har en dag, hvor energien er lav, er de velkommen til blot at komme og lytte med, så de stadig får det hele med.



Scan QR koden for at læse mere om
FAKS tilbud

