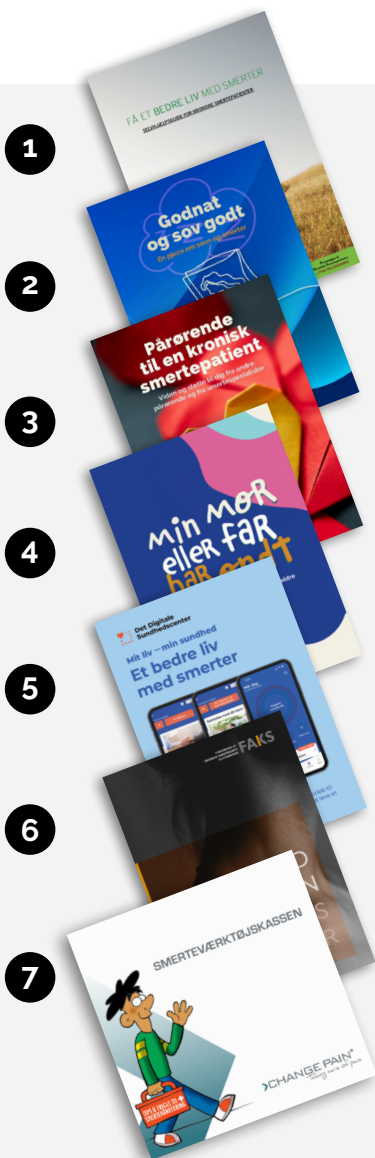


Pjecer om at leve med kroniske smerter



1. Få et bedre liv med smerter – selvhjælpsguide for kroniske smertepatienter

En guide med gode råd til dem som lever med kroniske smerter i hverdagen. Overlæge Niels Henrik Jensen er lægefaglig konsulent på pjecen.

2. 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.

3. Pårørende til en kronisk smertepatient

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.

4. 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.

5. Et bedre liv med smerter – Mit liv - min sundhed (MeMos)

Information om hvordan smerteramte kan sammensætte et digitalt rehabiliteringsforløb med fokus på forebyggelse, som kan understøtte livskvalitet og mestring og styrke mental sundhed og trivsel.

6. (Gen)find intimiteten trods smerter

Pjecen giver inspiration, strategier og løsninger til at finde nærheden og intimitet for både smerteramte og pårørende.

7. Smerteværktøjskassen

Et godt liv med, eller på trods af smerter, er en lang proces. I denne pjeces findes inspiration og redskaber efter devisen "hjælp til selvhjælp".



Andre udgivelser

Magasinet "Mennesket bag"

Magasinet indeholder blandt andet en samling personlige portrætter til spejling, inspiration og gode råd til smerteramte og pårørende.

Tekstsamlingen "Kroniker"

En udgivelse af hverdagspoesi med omdrejningspunkt i livet som kronisk smerteramt.