



# Foreningsinformation om at leve med kroniske smerter



## **FAKS/SmerteLinjen – pjece (A5)**

Information om Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende samt SmerteLinjen – et gratis rådgivningstilbud hos FAKS.

## **FAKS – plakat (A4/A3)**

Plakat med information om Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende med QR kode til faks.dk

## **SmerteLinjen – plakat (A4/A3)**

Plakat med information om rådgivningslinjen SmerteLinjen med QR kode til SmerteLinjens hjemmeside.

## **SmerteVærktøjet – plakat (A4/A3)**

Plakat om FAKS kursusplatform 'SmerteVærktøjet', hvor man kan finde forskellige kurser, forløb og redskaber til at leve med kroniske smerter. Plakat er velegnet til venteværelset eller opslagstavlen.

## **(Gen)find intimiteten Informationsfolder om workshop – (A5)**

Informationsfolder der præsenterer workshoppen (Gen)find intimiteten. Workshoppen tilbyder viden og inspiration til at (gen)finde nærhed, intimitet og seksualitet på trods af sygdom.

## **Smertekompasset – Informationsfolder om forløb (A5)**

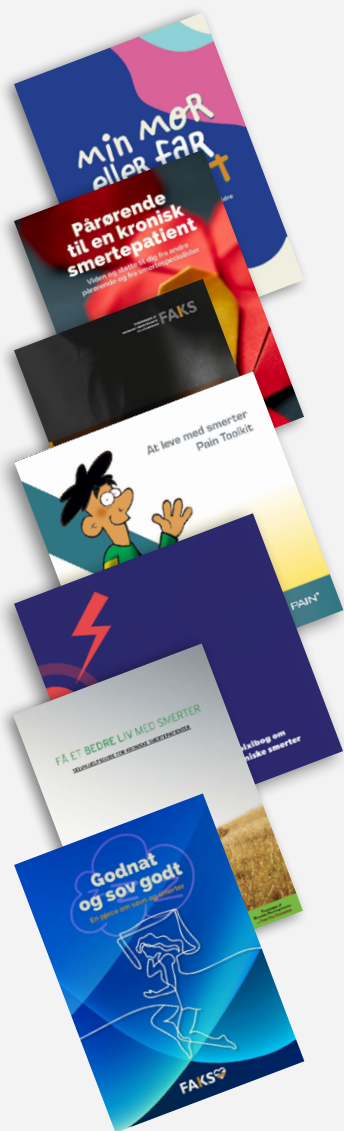
Informationsfolder der præsenterer forløbet Smertekompasset. Forløbet tilbyder rådgivning, viden og værktøjer til, hvordan du kan tolke, håndtere og mestre dine smerter eller sygdom – så du kan få livet til at fylde igen.

## **Smertekompasset – plakat (A4/A3)**

Informationsplakat der præsenterer forløbet Smertekompasset. Forløbet tilbyder rådgivning, viden og værktøjer til, hvordan du kan tolke, håndtere og mestre dine smerter eller sygdom – så du kan få livet til at fylde igen.



# Patientmateriale om at leve med kroniske smerter



## **Min mor eller far har ondt – pjece (A5)**

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.

## **Pårørende til en kronisk smertepatient – pjece (A5)**

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.

## **(Gen)find intimiteten trods smerter – pjece (A5)**

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

## **At leve med smerter: Smerteværktøjskassen – pjece**

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

## **En pixibog om kroniske smerter**

At leve med kroniske smerter og at håndtere smerterne som et livsvilkår kræver en stor indsats af den enkelte og deres pårørende. Et af de første skridt i den proces kan være at forstå, hvad det er, der foregår i kroppen og forstå, hvorfor smerterne ikke bare holder op.

## **Få et bedre liv med smerter – Selvhjælpsguide – pjece (A5)**

Hvad er kroniske smerter, hvordan skal man håndtere hverdagen, hvem kan hjælpe, hvor kan findes information og hvilke former for medicin findes der?

## **Godnat og sov godt! En pjece om søvn og smerter – pjece (A5)**

Smerter kan forstyrre søvnen, og dårlig søvn kan forværre smerteoplevelsen og give mindre overskud til at håndtere smerterne. Pjecen indeholder både viden og redskaber til at få en bedre søvn.



# Inspirationsmateriale om at leve med kroniske smerter



## Om tekstsamlingen 'Kroniker' – plakat/flyer (A4)

Informationsplakat der præsenterer tekstsamlingen 'Kroniker' – en samling med hverdagspoesi af Jimmy Knudsen. Teksterne tager udgangspunkt i livet som kronisk smerteramt og de konsekvenser, som smerter har for patienter, pårørende og samfundet.

## Om tekstsamlingen 'Kroniker' – plakat/flyer (A4)

Informationsplakat der præsenterer tekstsamlingen 'Kroniker' – en samling med hverdagspoesi af Jimmy Knudsen. Teksterne tager udgangspunkt i livet som kronisk smerteramt og de konsekvenser, som smerter har for både patienter, pårørende og samfundet.

## Tekstsamlingen 'Kroniker'

En samling med hverdagspoesi af Jimmy Knudsen. Teksterne tager udgangspunkt i livet som kronisk smerteramt og de konsekvenser, som smerter har for patienter, pårørende og samfundet.

## MeMoS 'Et bedre liv med smerter' – Informationsfolder om app (A5)

Information om hvordan smerteramte via APP'en 'Mit liv - min sundhed' kan sammensætte et digitalt rehabiliteringsforløb med fokus på forebyggelse, som kan understøtte livskvalitet, mestring samt styrke mental sundhed og trivsel.

## Sex, smerter & Self-love – magasin

Magasinet er baseret på interviews med kroniske smerteramte og deres pårørende samt en lang række eksperter.

## Sex og smerter, frem i lyset – magasin

Magasinet er baseret på interviews med kroniske smerteramte og deres pårørende samt en lang række eksperter.

## Mennesket bag – magasin

Magasinet er baseret på fortællinger fra 5 smerteramte, som på trods af deres forskellige sygdomsforløb, har det tilfælles at skulle finde nye veje, balance og mening med livet på trods af smerterne.

## Smerteværktøjskassen

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

## En pixibog om kroniske smerter

At leve med kroniske smerter og at håndtere smerterne som et livsvilkår kræver en stor indsats af den enkelte og deres pårørende. Et af de første skridt i den proces kan være at forstå, hvad det er, der foregår i kroppen og forstå, hvorfor smerterne ikke bare holder op.



# Infografisk materiale om at leve med kroniske smerter



## Almindelige smertetilstande (lys) – plakat (A4/A3)

Trykt i et materiale, hvor man kan rense/afspritte dem og bruge dem flere gange, f.eks. under en konsultation.

## Almindelige smertetilstande (mørk) – plakat (A4/A3)

Trykt i et materiale, hvor man kan rense/afspritte dem og bruge dem flere gange, f.eks. under en konsultation.

## Livet med kroniske smerter – plakat (A4/A3)

Trykt i et materiale, hvor man kan rense/afspritte dem og bruge dem flere gange, f.eks. under en konsultation.

## Forekomst af smerte – plakat (A4/A3)

Trykt i et materiale, hvor man kan rense/afspritte dem og bruge dem flere gange, f.eks. under en konsultation.

## Den biopsykosociale smertemodel – plakat (A4/A3)

Trykt i et materiale, hvor man kan rense/afspritte dem og bruge dem flere gange, f.eks. under en konsultation.

