

PODCASTEN

SMERTE MESTRING

- er det muligt?

Til patienter med
længerevarende smerter
– og til dig som fagperson

— Introduktion —

ARBEJDSARK



HALØN

Arbejdsark - introduktion

Velkommen til dit eget mini-mestringsforløb

Inden vi for alvor går i gang, vil jeg invitere dig til at svare på to helt enkle spørgsmål:

1. Hvad er smertemestring egentlig for mig?
2. Er smertemestring muligt?

Rigtig god fornøjelse med at gøre øvelserne og podcastserien til dit eget smertemestringsforløb.

P.S. Vi vender nemlig tilbage til de samme to spørgsmål i episode 5.

1. Skriv dine refleksioner her:

Hvad er smertemestring egentlig for mig?

2. Skriv dit nuværende svar her:

Er smertemestring muligt? (ja, nej eller noget midt imellem)

HJÆLP OS HJÆLPE FLERE

Kender du én, der søger nye veje til smertemestring?

Send dem forbi podcasten!

Hvis podcasten giver dig værdi, er der stor chance for, at den også kan hjælpe andre. Måske kender du én, der søger nye veje til smertemestring?

Vi kan desværre ikke række hånden ud personligt, men vi vil gerne sige et kæmpe tak for, at du hjælper med at sprede vores vision om:

- at gøre smertemestring forståelig, mulig og tilgængelig for alle, der har brug for det.

Har du spørgsmål eller lyst til at dele din oplevelse, er du altid velkommen til at række ud – det vil være en fornøjelse at høre fra dig. Tusind tak.



Del din feedback

Hjælp andre med at finde podcasten: Giv stjerner og skriv en anmeldelse



Giv os feedback

Fortæl om din oplevelse på podcast@faks.dk



Spred budskabet

Del din oplevelse på sociale medier og hjælp andre smerteramte



Vi siger tusind tak!

www.faks.dk



www.faks.dk



HAL-ON



podcast@faks.dk

PODCAST

SMERTE MESTRING

-er det muligt?

ØKONOMISK STØTTET

Projektet er udviklet af FAKS med støtte fra Haleon, en global virksomhed med fokus på sundhed og velvære.

Haleon arbejder blandt andet med løsninger og produkter, der kan hjælpe mennesker til et bedre hverdagsliv.



FÅ HJÆLP



Du er aldrig alene i dine smerter!

Ring til **Smertelinjen**

- 60 13 01 01

FAKS TILBYDER



- Lokalgrupper
- Online webinar og kurser
- Råd og vejledning
- Smertemestringsforløb
- Bliv medlem
- Bliv sponsor



www.faks.dk



HALÉON



podcast@faks.dk