

PODCASTEN

SMERTE MESTRING

- er det muligt?

Til patienter med
længerevarende smerter
– og til dig som fagperson

— Episode 1 —

ARBEJDSARK



HALEON

Arbejdsark - episode 1

I den første episode inviteres du til at se nærmere på dine ord om dine smerter - det såkaldte smertenarrativ.

Refleksionsøvelsen er inddelt i 5 mindre dele

1. Lyt til hvad du plejer at afslutte denne sætning med: 'Jeg har ondt, fordi...'

2. Hvad er dine tanker om at skrive sætningen: 'Jeg har ondt. (punktum)'

3. Fortsæt sætningen: 'Smerterne gør dét ved mig, at...' (skriv 1- 10 ting)

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

Arbejdsark - episode 1

4. Når jeg har ondt, så virker det for mig at...

(praktiske handlinger, mentale strategier, socialt at række ud til..)

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

5. Når jeg har ondt, har jeg brug for at fortælle mine omgivelser, at...

(skriv 1-10 ting du enten selv kan sætte ind med eller har brug for hjælp til)

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

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



HAL-EON



podcast@faks.dk