

PODCASTEN

SMERTE MESTRING

- er det muligt?

Til patienter med
længerevarende smerter
– og til dig som fagperson

— Episode 5 —

ARBEJDSARK



HALEON

Arbejdsark - episode 5

Lad os undersøge og finde dit svar på: 'Smertemestring - er det muligt?' - og i så fald, hvad er det så at du skal sætte ind med og handle på herfra.

3 refleksionsspørgsmål + 1 øvelse

Tænk tilbage på gæsternes ord og din egen oplevelse:

Hvilke sætninger om smertemestring fra gæsterne har virkelig sat sig fast hos dig – og hvorfor?

Hvis du skulle fortælle en anden om hvad denne podcastserie har givet dig - hvad ville du så sige?

Arbejdsark - episode 5

Lad os vende tilbage til de allerførste 2 spørgsmål i dette minimestringsforløb. Hvad er dine tanker nu?

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*)

Arbejdsark - episode 5

Din egen handleplan

Formålet med din egen handleplan er at hjælpe dig med at samle et overblik med dét, du allerede kan, dét du ønsker at øve dig på, og dét, hvor du har brug for mere støtte – så du kan handle på det.

Det, jeg allerede gør, som fungerer rigtig godt for mig:

Jeg ved allerede en masse, der faktisk fungerer rigtig godt for mig, og det er...

Arbejdsark - episode 5

Det, jeg gerne vil øve mig på:

Jeg kan mærke, at jeg gerne vil øve mig på at...

Det, jeg har brug for hjælp til:

Jeg mangler mere hjælp, viden, værktøjer eller støtte til at arbejde med...

Arbejdsark - episode 5

Vigtigste handling:

Det vigtigste, som jeg gerne vil handle på, er...

Min vigtigste indsigt:

Den vigtigste indsigt, som jeg har fået igennem mini-mestringsforløbet, er...

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