

[SMERTE]



FORLØB FOR BORGERE
DER LEVER MED SMERTER

Et aktivt liv med kroniske smerter

Folkesundhed Aarhus hjælper dig med redskaber til aktiv smertehåndtering og en bedre hverdag med smerter

Folkesundhed Aarhus har et kursusforløb til dig, der lever med kroniske smerter. I forløbet arbejder vi sammen med dig om at finde de redskaber, som kan hjælpe netop dig til at leve så aktivt et liv som muligt med dine smerter.

Vi indleder forløbet med en samtale om dig og din situation. Vi taler om, hvilke udfordringer dine kroniske smerter giver dig, og hvad du ønsker at få ud af forløbet.

Aktiv smertehåndtering

Vi har fokus på de udfordringer, smerterne giver dig i din hverdag og hvilke redskaber, der kan være en hjælp for netop dig.

Emner på kurset:

- Smerteforståelse
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Afspændingsøvelser

- Håndtering af træthed
- Sund mad og smerter
- Roller og relationer

Det er gratis at deltage.

Det er nemt at komme i gang:

- 1 Du kan blive henvist fra din praktiserende læge eller personalet på sygehuset
- 2 Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på telefon 8713 4035
- 3 Du kan skrive til Folkesundhed Aarhus på e-mail: folkesundhed@mso.aarhus.dk
- 4 Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden www.FolkesundhedAarhus.dk

“

Jeg har smerter, men jeg vil ikke lade mit liv styre af det. Jeg besluttede mig for at lære at håndtere mine smerter som en del af min aktive hverdag. Jeg synes jeg fik fin støtte til at komme videre i mit liv på en god måde.

Svend, 53 år.



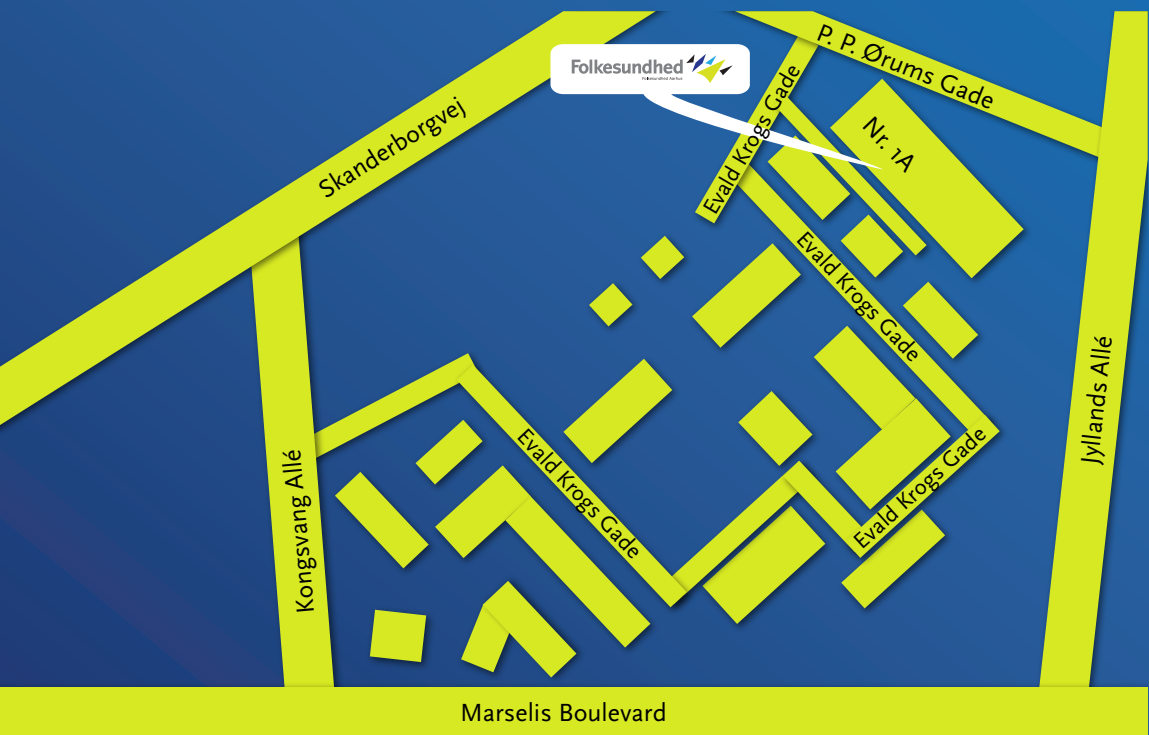


AARHUS KOMMUNE

I Folkesundhed Aarhus har vi et mål om at hjælpe aarhusianerne til mere sundhed og trivsel i hverdagen. Vi tror på dine evner til at ændre vaner, og vi vejleder og støtter dig hele vejen mod et selvstændigt hverdagsliv.

Vores forløb og vejledning er gratis og tilpasses dine individuelle ønsker og behov. Vores team af sundhedsprofessionelle har viden, der virker.

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.



Folkesundhed
Folkesundhed Aarhus

www.FolkesundhedAarhus.dk

Folkesundhed Aarhus på MarselisborgCentret · Ewald Krogs Gade 1A · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus i FrydenlundHUSET · Høgevej 25B · 8210 Aarhus V · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus i Globus1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30