

4

12 ugers smertehåndteringshold



+ Fordele



Kobling mellem viden og dit
hverdagsliv



Undervisningen
varetages af en
psykolog og en
fysioterapeut



Deling af erfaringer
med andre

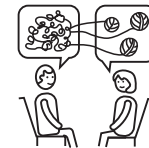
÷ Ulemper



Fremmøde 1 gang ugentligt
i 2,5 time i 12 uger



Du skal være klar til
at arbejde med dine
vaner



Du kan blive berørt
af egen og andres
livssituation

4

10 ugers smertehåndteringshold



+ Fordele



Kobling mellem viden og dit
hverdagsliv



Undervisningen
varetages af en
fysioterapeut og en
socialrådgiver



Deling af erfaringer
med andre

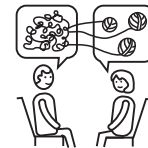
÷ Ulemper



Fremmøde 1 gang ugentligt
i 2,5 time i 10 uger



Du skal være klar til
at arbejde med dine
vaner



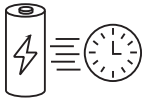
Du kan blive berørt
af egen og andres
livssituation

4

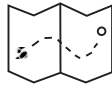
Individuel fysioterapi



+ Fordele



Viden om smerter og støtte ift. adfærdsændring



Individuel smertehåndtering



Samtalerne planlægges efter dine behov



Mulighed for virtuel kontakt

÷ Ulemper



Du skal være klar til at arbejde med dine vaner



Du skal være mødestabil



Følsomme emner kan blive berørt



Ingen mulighed for sparring og støtte fra andre patienter

4

Individuel psykolog



+ Fordele



Der tages udgangspunkt i dig og det, der er svært for dig ift. dine smerter



Støtte til at arbejde med accept og identitet i livet med smerter



Øget selvindsigt i dine følelser og tanker relateret til smertetilstanden

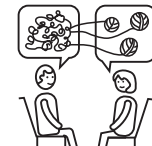
÷ Ulemper



Du skal være klar til at arbejde med at ændre handle- og tankemønstre



Du skal være mødestabil



Følsomme og sårbare emner kan komme i spil

4

Socialrådgiver



+ Fordele



Støtte til at navigere i dine rettigheder



Samtalerne planlægges efter dine behov

÷ Ulemper



Kan medføre, at du skal handle på aftaler



Følsomme emner kan blive berørt

4

Patient- og pårørendeundervisning



+ Fordele



Åbner for dialog og forventningsafstemning i de nære relationer



Viden om at dine smerter påvirker både dig og dine pårørende



Mulighed for erfaringsudveksling med andre patienter og pårørende

÷ Ulemper



Både du og din pårørende skal afsætte tid til fremmødet



Der kan åbnes for følsomme emner, som I efterfølgende skal forholde jer til

4

Øreakupunktur (NADA-metoden)



+ Fordele



Kan dæmpe symptomer på stress, angst og abstinenser



Kan være med til at skabe indre ro

÷ Ulemper



Ikke egnet til personer med nåleskræk



Fremmøde 1-2 gange ugentligt i 3-5 uger

4

Ingen smertehåndteringsforløb



+ Fordele



Du oplever ikke behov for
adfædsændring ift.
smertehåndtering

÷ Ulemper



Manglende ny eller
opdateret viden om
smertehåndtering

BESLUTNINGSHJÆLPENTM
preview

4

Hvad siger andre smerteramte og pårørende?



"Jeg har ændret måden, hvorpå jeg lever mit liv og mine hobbyer. Det hjalp at være åben omkring tingene."

"Som pårørende kan jeg se min partner blive hjulpet. Mit håb er, at vi får en hverdag med færrest mulige begrænsninger."

"Før sagde jeg nej til alt og meldte fra, men nu prøver jeg, at bidrage med det jeg kan (F.eks. medbringe hotdogs til havedagen)."

"Jeg har fået en større tro på mig selv."

"Det giver størst udbytte, hvis du er klar til at arbejde med dine vaner."

"Jeg er blevet lyttet til og taget alvorligt i mit sygdomsforløb."

BESLUTNINGSHJÆLPEN
Preview

