

KURSIKT

LÆR AT TACKLE

kroniske smerter

NOGET
FOR DIG?

Få redskaber online

– til en god hverdag,
hvis du har langvarige smerter



ONLINEFORLØB



Komiteen for Sundhedsoplysning

Få redskaber til at tackle dine udfordringer

KURSET
ER
GRATIS

Kan du sige ja til noget af følgende?

- Du har haft smerter i en længere periode
- Smerterne forstyrrer din dagligdag
- Du er trist, frustreret eller bekymret over dine smerter
- Du vil gerne have mere kontrol over dine smerter og de udfordringer, der følger med.

Så er kurset **LÆR AT TACKLE kroniske smerter** måske noget for dig.



Du vil også få mere overskud og blive mindre bekymret over din sygdom eller dine smerter.

Mere overskud og en bedre hverdag

LÆR AT TACKLE kroniske smerter – online er et web-baseret kursus, du kan følge via PC eller tablet, uanset hvor du befinder dig. Forløbet er for dig over 18 år, der har smerter, som forhindrer dig i at have det godt.

Smerter kan fx skyldes sygdom, slid eller være konsekvens af en ulykke eller skade. De kan være diffuse eller udspringe af et specifikt område af kroppen, fx hovedpine eller ledsmerter. Uanset årsag er kurset relevant, hvis du har haft smerter i mere end 3 måneder.

Smertekurset giver dig inspiration og konkrete redskaber til at håndtere de udfordringer, der følger med dine smerter, så det bliver dig – og ikke smerterne – der styrer dit liv.



Et fællesskab med løsninger

Du og dine medkursister vil opleve, at jeres bekymringer og udfordringer ofte er de samme. Men jeres erfaringer med at håndtere dem er forskellige. Derfor kan I hjælpe og inspirere hinanden.

Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Du kan også nøjes med at lytte, hvis det er det, der fungerer bedst for dig.

Sådan foregår det

Du skal afsætte to timer om ugen til kurset, der samlet varer 6 uger. Hver uge deltager du i et webinar med forudgående forberedelse.

Forberedelsen er e-læring om ugens emner bl.a. med korte øvelser og videoer. Denne del tager cirka 1 time og du bestemmer selv, hvornår du vil gennemgå materialet.

Webinaret ligger på et fast tidspunkt hver uge. Det varer 1 time.

Du deltager på webinaret sammen med andre der har langvarige smerter. Undervisningen ledes af en instruktør, der selv har erfaring med langvarige smerter. Instruktøren bruger selv de redskaber, som du bliver præsenteret for på kurset.

Hverken din instruktør eller dine medkursister kan se eller høre dig. I stedet har I mulighed for at kommunikere med hinanden via en chat, hvor I kan skrive sammen.

Det er kun instruktøren, der deltager med kamera og mikrofon.

”

Man bliver en del af et fællesskab, når man oplever, at de andre går og tumler med de samme problemer, som jeg gør.

Kursist



Eksempler på emner

- Håndtering af smerter og træthed
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af svære følelser, fx tristhed og frustration
- Afspændingsteknikker
- At sætte sig mål – og nå dem
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- Bedre søvn
- Fysisk aktivitet
- Bedre kommunikation
- Brug af medicin
- Mad, der gør dig godt



”

Kurset hjalp mig med at tage styringen tilbage. Nu er det mig – og ikke smerterne – der styrer mit liv.

Kursist

Kontakt og tilmelding

Vil du tilmelde dig kurset eller høre mere, skal du blot kontakte din kommune.

Læs mere på www.laerattackle.dk

Find kontaktinfo til din koordinator under "Tilmelding"

LÆR AT TACKLE er forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra Stanford Universitet i USA.

LÆR AT TACKLE kroniske smerter – online er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.