



**Forebyggelse og Træning  
Frederikssund Kommune**

Torvet 2

3600 Frederikssund

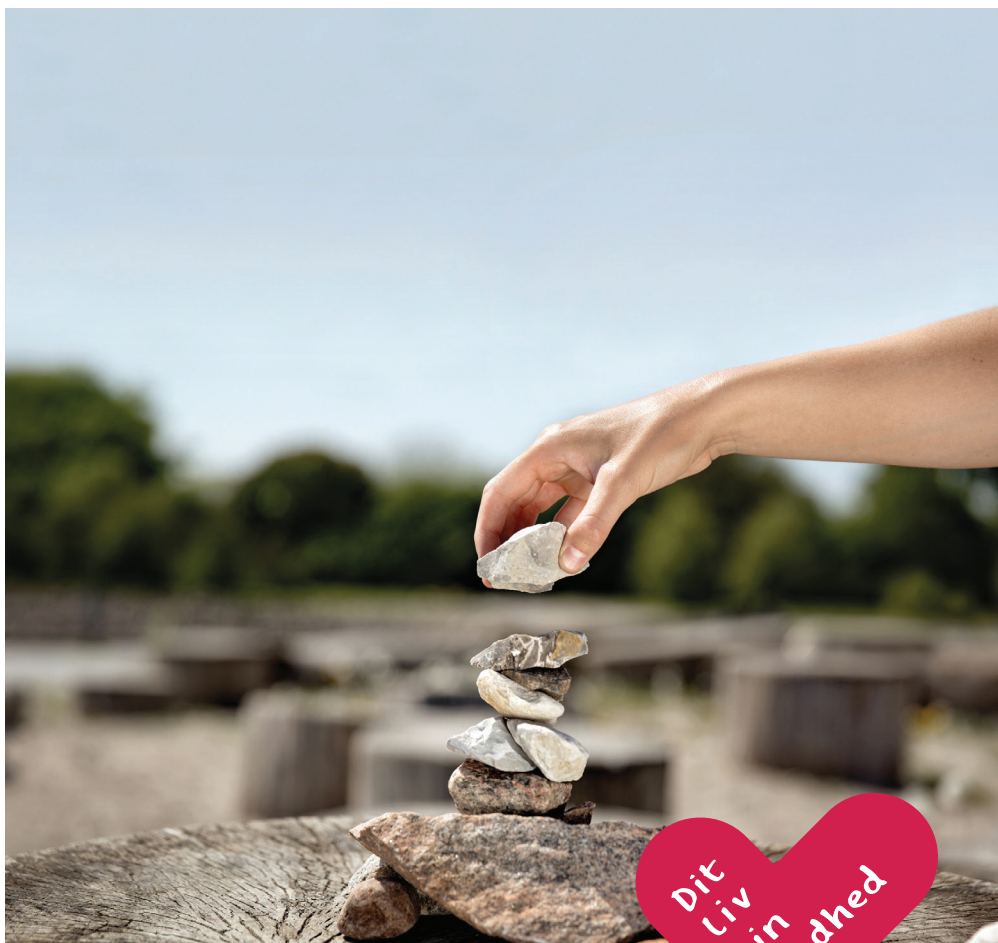
Telefon 47 35 10 00

[www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk)

December 2018

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE





Gratis kursus

# Lær at tackle kroniske smerter



FREDERIKSSUND  
KOMMUNE



# Kroniske smerter

Har du kroniske smerter, der påvirker din hverdag og livskvalitet?

## Lær at tackle kroniske smerter

Deltag på kurset "Lær at tackle kroniske smerter". Det er for alle over 18 år, der har kroniske smerter. Pårørende er også velkomne. Det er gratis at deltage, men du skal tilmelde dig.

Få flere oplysninger og tilmeld dig på 24 44 60 73. Når du tilmelder dig, stiller vi nogle spørgsmål for at afklare, om du kan optages.

Du kan læse mere på [www.frederikssund.dk/smerter](http://www.frederikssund.dk/smerter).

## Sådan foregår det

Du får inspiration til at leve et godt liv trods dine smerter. Der er fokus på at tackle hverdagens udfordringer, så det bliver dig og ikke smerterne, der styrer dit liv.

Et hold består af 12 – 16 deltagere på et hold. Gruppen mødes i alt seks gange i 2,5 timer pr. gang.

Programmet består af oplæg fra instruktørerne, øvelser og fælles udveksling af erfaringer.

## Fælles problemer - individuelle løsninger

Selv om deltagerne har forskellige former for smerter, er hverdagens udfordringer ofte de samme. Men måden at håndtere dem på er forskellig. Derfor kan I hjælpe hinanden.



### **Instruktørerne ved, hvor skoen trykker**

De to instruktører har selv kroniske smerter tæt inde på livet. Så de ved, hvor skoen trykker.

Begge er uddannede og har certifikat til at lede kurset.

### **Udtalelser fra tidligere kursister**

- Kurset hjalp mig med at tage styringen tilbage. Nu er det mig, og ikke smerterne, der styrer mit liv
- Jeg har fået et netværk, der kan hjælpe mig med at hjælpe mig selv.

### **Næste kursus**

Vi har kursus forår og efterår.

Du kan tilmelde dig, når det bliver annonceret i Lokalavisen Frederikssund og på kommunens hjemmeside under nyheder.

Kurset støttes af TrygFonden og udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

