



Hjælp til

**At forstå  
dine smerter**



## Forstå dine smerter

Det er vigtigt at forstå smerter for trygt at kunne udføre daglige opgaver og leve et godt og aktivt liv.

Viden om smerter hjælper dig med at tackle de udfordringer, der følger med dine smerter, så det bliver dig og ikke smerterne, der styrer dit liv.

Det er således en hjælp til at bevare livskvalitet.

## Hvad består patientuddannelse i?

Patientuddannelse er en måde at hjælpe dig til bedre at forstå, hvad smerter er, og hvordan du kan håndtere smerter i dagligdagen.

Gennem patientuddannelsen hjælpes du til, i langt overvejende grad, at håndtere din situation selv. Du får redskaber og øvelser til bedre at kunne håndtere dine smerter i hverdagen. Du vil blive mindre bekymret over din sygdom eller dine smerter. Selv om dine smerter lige nu fylder meget, vil du opdage, at du kan få det bedre.

## Hvad er smerter?

Alle vil opleve smerter gennem livet, men nogle smerter kan ændre vores liv så meget, at det bliver svært at gøre almindelig hverdagsting. Smerter opleves forskelligt fra person til person og er kroppens advarsel, der fortæller os, når noget er galt.

Smerter kan dog være mere end bare fysiske smerter. De kan også være psykologiske og sociale faktorer, som kan forværre oplevelsen af smerter. På samme måde kan glæde og livskvalitet også have indflydelse på oplevelsen af smerte.

## Hvad skal der ske?

Målet er ikke altid at fjerne smerten fuldstændigt, men at forbedre hverdagen ved at lære at håndtere og mindske smerten. Hvad skal der ske? Sammen med din kiropraktor vil du få metoder til at håndtere dine smerter i hverdagen.

- Hvordan kan du sammen med din kiropraktor lære at forstå dine symptomer?
- Hvilke aktiviteter kan forbedre din hverdag?
- Hvordan kan du håndtere dine smerter på bedst mulig vis?

## Et tilbud til dig

Kiropraktoren har 5 års lang videregående uddannelse efterfuldt af ét år i turnus og er specialist i bevægeapparatet. Patientuddannelsen er skræddersyet til at hjælpe dig med at forstå dine smerter og lære dig effektive måder at lindre dem på.

Patientuddannelse leveres som struktureret tilbud, der kan foregå individuelt eller i grupper, eventuelt med inddragelse af pårørende efter aftale med din kiropraktor.



Få vejledning i:

At forstå din krops signaler

At skabe balance mellem aktivitet og hvile

At håndtere træthed og smerte

At sætte realistiske mål og nå dem

At håndtere bekymringer og problemer forbundet med din smerte