

Kontakt

Træningscenter Bøgebakken

Hvis du

- Ønsker at deltage på et af vores hold
- Har uddybende spørgsmål

Ergoterapeut Gitte Hansen

Mail: gith@lejre.dk

Tlf: 46 46 15 67 Eller 60 10 04 42

Ergoterapeut Maria Møllegaard

Mail: mamo@lejre.dk

Tlf. 46 46 15 67

Træningscenter Bøgebakken
Bøgebakken 1, Allerslev
4320 Lejre

LEJRE
KOMMUNE



Fibromyalgi?

- så er

Smerteskolen i Lejre Kommune
noget for dig



Råd og vejledning til hvordan livet
kan leves trods smerter og nedsat
energi.

LEJRE
KOMMUNE



Kender du til diffuse smerter?

uroelig og dårlig nattesøvn, vanskeligheder med at komme ud af sengen, nedsat hukommelse og koncentration, mangel på energi, fornemmelsen af hævede led selvom man intet kan se og følelsen af, ikke helt at slå til, så er **Smerteskolen** noget for dig.



Smerteskolen er et ergoterapeutisk tilbud, der udbydes af træningsområdet i Lejre Kommune. Det henvender sig til personer med diagnosen fibromyalgi.

Smerteskolen forløber over 8 uger, som udgangspunkt tirsdag og fredag formiddag, 2 timer pr. gang. Før og efter de 8 uger vil der være afsat tid til individuel introduktion og enkelte tests.

Tirsdage er der undervisning og fredage er der opsamling på ugens emner.

Der undervises i mindre grupper på 8-10 personer, alle med diagnosen fibromyalgi.

Dette giver en god mulighed for at danne netværk med andre der er i samme situation som dig.

Du vil i forløbet blive introduceret til:

- **Viden om din sygdom.**
- **Hvad er CNS (Central Nerve Systemet).**
- **Metoder til at tackle din hverdag med smerter.**
- **Viden om og afprøvning af mindre hjælpemidler.**
- **Hvordan du får din energi til at række til hele dagen.**
- **Hvordan du holder dig aktiv trods smerter.**
- **Hvordan du kan planlægge og prioritere.**
- **Vejledning til, at holde balancen mellem arbejde og fritid.**

Smerteskolen afsluttes med en dag, hvor du kan invitere din nærmeste pårørende med. Her vil der være information og snak om, hvordan fibromyalgien også påvirker deres hverdag.

