



Kroniske smerter kan være uudholdelige, men nu vil Furesø Kommune tage kampen op og tilbyde et kursus i at håndtere disse smerter bedre.

Foto:

Furesø - 14. april 2014 06:00

Af JIMMY RØMER

Udskriv Tip os Tip en ven Del på Facebook

# Aktiv selvhjælp kan lindre smerter

Furesø: Det succesrige kursus »Lær at tackle kroniske smerter«, der har hjulpet mange mennesker landet over, bliver nu udbudt i Furesø. Kurset er direkte målrettet til borgere, der lever med kronisk smerte. Kroniske smerter optræder i mange former og skyldes en lang række forskellige årsager. Men på trods af forskellene i smertebetingelser har de det til fælles: at leve med kronisk smerte. Det skriver Furesø Kommune i en pressemeddelelse.

På kurset undervises der i redskaber til at tackle smerter, som kan hjælpe med at tage udfordringen op. Det handler om at blive en aktiv selvhjælper, og det handler også om at finde en balance mellem aktivitet og hvile, afspænding og meget mere.

Udenlandske undersøgelser viser, at deltagerne efterfølgende oplever færre smerter, mindre afhængighed af andre og at kunne mere i hverdagen.

Kirsten Andersen, tidligere kursist og nu instruktør på »Lær at leve med kroniske smerter« fortæller:

- Kurset lærte mig ved hjælp af enkle teknikker, at tage styringen tilbage og blive boss i mit eget liv igen og ikke tillade smerterne at fylde det hele. At acceptere: »Jeg kan ikke det samme som før, men jeg kan det på en anden måde, og det er ok«. At møde andre i samme situation var befriende rart. Vi var i gruppen til stor inspiration for hinanden. Det var jo os, som vidste alt om smerter, og vi gav hinanden mange gode ideer til at komme videre på en positiv og fremadrettet måde, siger Kirsten Andersen.

Selve kurset, der er gratis, starter mandag den 28. april og løber over de næste fem mandage. Tilmelding til kurset sker på telefon 72 35 56 57. Læs mere på [www.furesoe.dk/kronisk](http://www.furesoe.dk/kronisk).

*Koncert*  
i  
**Vinderød kirke**  
Onsdag d. 13. august  
kl. 19.30

**Wood'n  
Flutes**  
Blokfløjtetrio

Vicki Boeckman  
Pia Brinch Jensen  
Gertie Johnsson

Gratis adgang

**KAMPAGNE**  
BESTIL SENEST 18. AUGUST

**Oister**

**Mobilt Bredbånd**  
**7 GB DATA**

Kun **59,-**  
Pr. md. FOR ALTID!

Gratis oprettelse!

Download: 4-20 Mbit/s  
Upload: 1-4 Mbit/s  
(Hastigheder ved udendørs brug)

**Bestil her »**

KLIK OG FIND RETUR  
TIL SN.DK/NORDSJAELLAND

### SENESTE NYT

- Se billeder: 90 år fejret med kage og bobler
- Flyvende optakt til skolereform
- Bude bringer bøger til private hjem
- Spejdere oplevede Island
- Billedserie: Øl og mad der summer af sommer
- SøBrunch søndag ved Furesøbåd
- Få alger i Furesø trods varmt vejr

Mest læste 3 timer 24 timer Uge Måned

1. Flyvende optakt til skolereform
2. Se billeder: 90 år fejret med kage og bobler
3. Borgmester har brækket anklen
4. Lig i Hareskoven identificeret som Ulrich Kjeldsen
5. En fornøjelse at være socialdemokrat

### KLIK OG SE DAGENS MENINGSMÅLING

RITZAU INDEX - det samlede billede



Hvem går frem?  
Hvem går tilbage?

### KONTAKT REDAKTIONEN



TEMA  
**KONGELIGE**



Læs også e-avisen