



Mestringsamtaler

For dig, som

- Ønsker hjælp til at mestre og acceptere din situation med kronisk sygdom og smerter
- Vil arbejde med at håndtere smerter og kronisk sygdom
- Gerne vil bryde med gamle mønstre og afprøve nyt.

Mestring - få mere frihed i dit liv

Det tager tid at lære at mestre en hverdag med kronisk sygdom og smerter, og det kræver indimellem mod at bryde gamle rutiner og prøve nye metoder og strategier af.

Kronisk sygdom og smerter kan påvirke hele dit liv og have indflydelse på fx humør, træthedsniveau, søvn, livsstil og dit forhold til din partner, børn, venner og kolleger.

Gennem individuelle samtaler kan du arbejde med at forholde dig til den situation, som du er i netop nu og derigennem opnå frihed til at vælge, hvordan du ønsker at leve dit liv med dine nuværende forudsætninger.

Lær at håndtere dine smerter

Du får viden og forståelse for, hvordan dine tankemønstre og adfærd kan ændres i forhold til din håndtering af en langvarig smertetilstand. Fx kan du få indsigt i, hvordan en skade, der fysiologisk er helet, kan blive ved med at opleves som udfordrende, og hvilke mentale problemstillinger langvarig smerte medfører.

Hvis du ønsker det, kan dine pårørende deltage i samtalerne, så de også kan opnå generel viden om smerter og kendskab til de udfordringer, du oplever og mangler støtte til at ændre. Samtalernes formål er at hjælpe dig

godt videre gennem relevant viden og en række konkrete redskaber.

Sådan arbejder vi på Sano

Du er selv ekspert på dit liv. Sygeplejerskerne på Sano har en kognitiv overbygning, som giver ekspertviden inden for en række metoder, der hjælper til at ændre onde cirkler eller mønstre. Så har du de bedste forudsætninger for at leve det liv, du ønsker.

Med behandlingen opnår du viden om, hvordan netop din problematik fungerer – hvordan de onde cirkler, der holder problemet ved lige, opstår, og hvad der skal til for at bryde dem.

Pris

1 x 45 minutter	kr. 485,-
3 x 45 minutter	kr. 1.225,-
6 x 45 minutter	kr. 2.350,-
12 x 45 minutter	kr. 4.150,-

Kontakt

For at booke tid hos en af Sanos sygeplejersker eller få yderligere oplysninger, kontakt os på telefon 7879 0000.

Du kan læse mere på www.sanocenter.dk



Sano Skælskør
Sano Middelfart
Sano Aarhus

Telefon 7879 0000
www.sanocenter.dk

