

SMÄRTGRUPPEN

7 veckor tisdag och torsdag fm eller em-grupp

Kartläggning innan kursstart

Smärtföreläsning

Individuellt smärtläkarbesök

NRS Skattning innan, avslut och efter 12 månader

Rehabplan – innan, i mitten och vid avslut

Vid behov individuella möten med kurator, fysio eller arbetsterapeut under kursens gång

Samla rörelser/avbrytande aktiviteter under de olika teman

My step appen fortsatt bevakning efter kurslut

Ledord: Rörelseglädje, rörelseklohet

Avslut

Balans i livet

Bassängträning

Introduktion

Till fots

My step

Hjulet

My step

Stavgång och app träning.
bassängträning

Levnadsvanor – Pacing

Mattövningar -
bassängträning

ACT – psykologisk
flexibilitet

Stavgång - Bassängträning

Mindfulness

andningsankare, fokusövningar,
kroppsscanning mindfulness
eating, forskning

Mediyoga - bassängträning

Skogsbad

Stavgång och
bassängträning

Ergonomi

Lättgymna, stretching -
bassängträning

Sömn

Mindfulnessmålning
Handträning, prova sömntäcken
Medi yoga-bassängträning

Stress

Stavgång - Bassängträning

Sex och samlevnad

Mediyoga och bassängträning

Närståendedag

Barn och anhörigperspektiv
Mediyoga-bassängträning

Psykisk smärta

Undvikande / oro
Mediyoga - bassängträning

Att ändra en vana

Mediyoga och
bassängträning