

Gruppträffar på smärtrehab

Välkommen till gruppstart i smärtrehabiliteringsprogram vid rehabcentrum.

Vi kommer träffas 1 gång per vecka. Totalt cirka 15 gånger.

Därefter följer tre individuella digitala uppföljningar var 6:e vecka för att sedan avsluta med en gruppåterträff efter sex månader.

Syftet med kursen är att var och en ska bygga upp sina egna hanteringsstrategier utifrån sina behov, resurser och värderingar. Vi kommer tillsammans att utforska vilka faktorer som kan påverka och sen prova att tänka och göra annorlunda.

Om vi skickat enkäter till dig hoppas vi att du fyllt i dem och tar med dem till oss.

Om du har frågor ring oss på 0910-77 16 89

Med vänlig hälsning

Smärtrehabteamet, Skellefteå sjukhus