

Gruppträffar på smärtrehab

Välkommen till gruppstart i smärtrehabiliteringsprogram vid Rehabcentrum.

Vi kommer träffas 1 gång per vecka mellan klockan 09.15-12.00. Totalt cirka 16 tillfällen. Därefter följer två individuella digitala uppföljningar var 6:e vecka. För att sedan avsluta med en gruppåterträff efter cirka fyra 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.

Mer information fås vid första tillfället.

Om du har frågor innan dess, ring oss på 073-80 24 325.

Med vänlig hälsning

Smärtrehabteamet, Skellefteå sjukhus