



FAKS



Et hverdagsliv med smerter

Et patientperspektiv



Mia Rennebød

Frivillig i FAKS og rådgiver på SmerteLinjen.

Baggrund: Hjerter / lunge Papworth hospital
Arbejdet i akut psykiatri og social psykiatri DK
Laborant – hvor min skade skete
Fleks job 16t. Assens kommune / Bo-enheden Kildebakken

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent 2000
Kontoruddannet 2018

Helbred: Komplex kronisk smerte diagnose



The logo consists of two overlapping circles, one orange and one teal, with a white swoosh between them.

smertelijn

 60 13 01 01



The logo features two overlapping speech bubbles, one white and one orange, positioned to the left of the text.

smertelijn

A small orange icon of a telephone handset.

60 13 01 01

Kort om SmerteLinjen

SmerteLinjen åbnede den 1. april 2014 og er et gratis rådgivningstilbud til mennesker med smerter og deres pårørende. SmerteLinjen er støttet af Sundhedsministeriet.

SmerteLinjen er et gratis rådgivningstilbud til de, som har smerter og pårørende til en smertepatient. Uanset om smerterne er akutte eller kroniske og uanset årsagen til henvendelsen, sidder SmerteLinjens rådgivere klar til at lytte, vejlede og hjælpe.

Telefonerne på SmerteLinjen er bemandet af en gruppe engagerede *frivillige*, der enten selv lever med kroniske smerter, eller til daglig arbejder med smertepatienter. Rådgivningspanelet består af socialrådgivere, smertesyggeplejersker, fysioterapeuter, psykologiske rådgivere og smerteramte.

FAKS (Foreningen Af Kroniske Smerteramte)

FAKS er en patientforening drevet af frivillige kræfter (non-profit) startet i 1990 som en lille afdeling i København med formål at have et socialt fællesskab for smertepatienter.

I dag er FAKS en national patientforening med en bred vifte af aktiviteter og indsatser. Vi har lokalafdelinger i hele landet og samarbejder med myndigheder, sundhedsvæsenet, virksomheder og uddannelsesinstitutioner.

FAKS' **mission** er at øge viden om, accepten og inklusionen af kronisk smerteramte i det danske samfund og som resultat øge livskvaliteten og mulighederne for smerteramte i Danmark.

Vores formål for smerteramte:

- At give kontrol over eget liv, selvværd og livskvalitet gennem oplysning, træning, støtte og samvær.
 - At skabe rammerne for hjælp til selvhjælp for både smerteramte og pårørende ved at stimulere hinanden til aktivitet og egen indsats for hermed at opnå større livskvalitet.
 - At komme ensomheden til livs ved at skabe et rum, hvor den smerteramte og dennes særlige behov opfyldes
-

Aktiviteter

- Informationskampagner
 - Udarbejdelse af pjecer med fokus på hvordan man kan skabe sig en balanceret hverdag som kronisk smerteramt - bruges af Smerteklinikkerne i hele landet
 - Udarbejdelse af redskaber for smerteramte (f.eks. App til telefonen)
 - Oplæg og workshops (kommuner, uddannelsesinstitutioner, brancheforeninger mv.)
 - Aktiviteter for smerteramte og pårørende (webinarer, temadage, lokalafdelinger mv.)
 - Påvirker sundhedspolitikken hvor muligt (afsætning af flere midler til smerteforskning, behandling mv.)
 - Artikler, interviews, podcasts mv.
 - Udarbejdelse af nationale kliniske retningslinjer (Sundhedsministeriet)
 - Rådgivning
 - Forskning
-

FAKS Udgivelser - Materiale

"Få et bedre liv med kroniske smerter - [Selvhjælpsguide](#) for kroniske smertepatienter"

"Smerteværktøjskassen"

"[Pårørende til en kronisk smertepatient](#)"

"[Min mor eller far har ondt](#) - til børn af smerteramte forældre"

"[Forstoppelse og smertemedicin](#)"

"Godnat og sov godt - en pjece om søvn og smerter"

"Farverig pårørendepoesi"

"Mennesket bag - fem personers fortælling"



Det er muligt at bestille alle pjecer udgivet af FAKS – du kan også downloade dem i PDF-format.