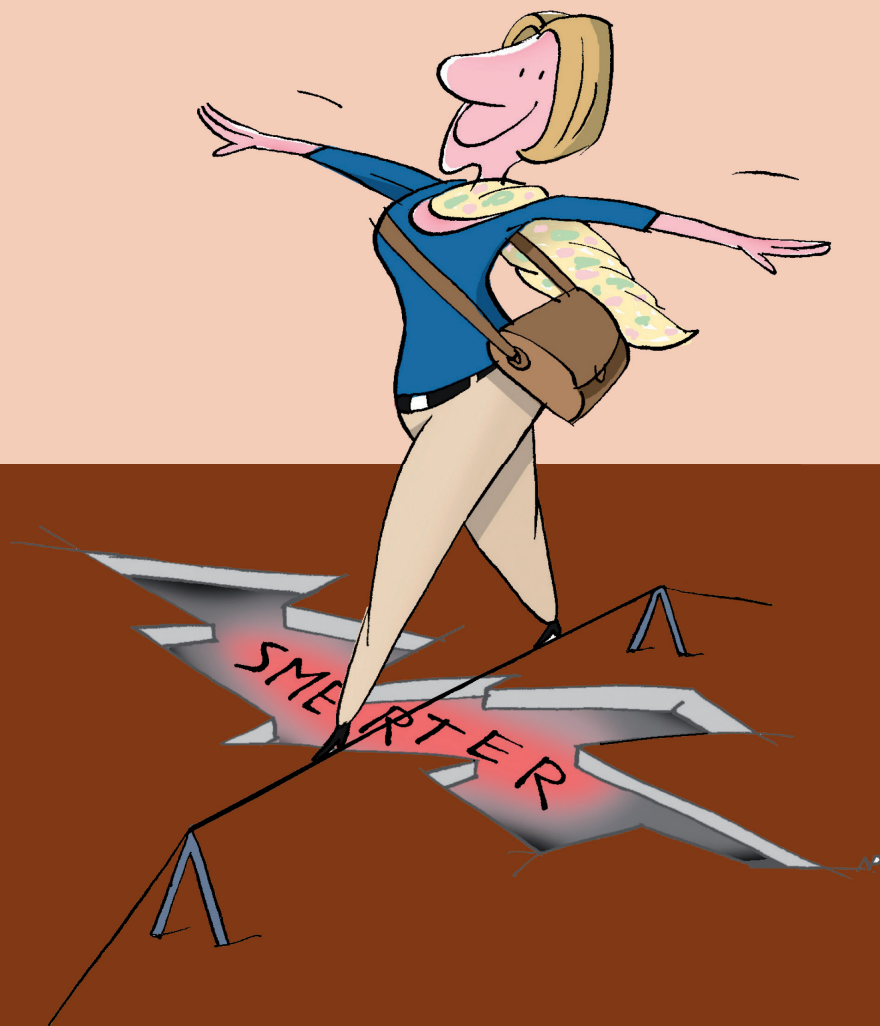


SMERTEMESTRINGS- FORLØB



LABANCE

en vej mod ligevægt

Smertemestrings-forløb

Smertemestrings-forløbet er for dig med fysiske smerter og hvor smerterne udgør en barriere for tilbagevenden til arbejdsmarkedet,

Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med smertemestring. Vi er et team af psykologer og fysioterapeuter, som er klar til at hjælpe med viden og metoder til at mestre smerterne.

Formål

Formålet med smertemestrings-forløbet er, at du opnår et bedre og mere stabilt funktionsniveau gennem en bedre mestring af din situation, herunder får en øget forståelse og accept af smerterne.



Forløbet

Smertemestrings-forløbet tilrettelægges individuelt på baggrund af din situation og kan bl.a. indeholde:

- Psykiske og fysiske smertemestrings-strategier. Individuelle coach-samtaler med psykolog og/eller fysioterapeut
- Særlig tilrettelagt bevægelse og/eller træning med fysioterapeut
- Afklaring af hvad der har været forsøgt af træning, afspænding – og med hvilken effekt? anbefalinger om, hvad der kunne give mening på baggrund heraf
- Ergonomi i forhold til fysiske udfordringer
- Fokus på mulige hjælpemidler - arbejdsrelevante
- Hjemmebesøg efter behov
- Håndholdt støtte til at komme videre i sundhedssystemet – evt. få bestilt en tid, rykke for tid mv. hos læger

De perfekte rammer

Hos Labance har vi nogle rolige og imødekommende lokaleforhold, centralt beliggende i Glostrup tæt på Glostrup station og Glostrup storcenter. Der er parkeringsmuligheder foran døren og vi har elevator.

Tid og sted

Du bliver kontaktet af din kontaktperson i Labance. Sammen udarbejder i en handleplan for smertemestrings-forløbet. Indhold og varighed tilrettelægges og vil variere fra person til person.

Indhold

Smertemestringstilbuddet kan indeholde undervisning, coach-samtaler og træning. Tilrettelægges individuelt.



Alle forløb hos Labance er kendetegnet af, at de er individuelle, håndholdte og har fokus på tilbagevenden til arbejdsmarkedet



Labance: Edithsvej 2a, 2600 Glostrup.

Afbud skal meldes til Labance, til en af nedenstående medarbejdere:
Vivi Ann Halkjær, viviann@labance.dk, mobil: 6143 6821 eller
Tina Faurbye, tina@labance.dk, mobil: 6173 7639



Mødested

Labance, Edithsvej 2A, 1 sal, 2600 Glostrup

Find vej

Med bus:

Buslinjerne 9A, 123, 130, 141, 149, 166, 300S, 500S og Servicebus 847 kører alle til Glostrup Station. Herfra tager det 5 min at gå til Edithsvej 2A.

Med tog:

Tag S-togs linje 'B' eller 'Bx' til Glostrup station. Herfra er der ca. 5 min til fods.

Parkering:

P1: Der er mulighed for 2 times gratis parkering direkte foran Edithsvej 2A.

P2: Ved Siestavej 9-21 er der gratis og ubegrænset parkering.

Det er ca. 100 m fra Labance.

P3: Handicap parkering findes i gården på adressen Banegårdsvej 9C.

Herfra er der elevator direkte til Labances lokaler.

P4: Der er også mulighed for parkering i Glostrup Shoppingcenter, som ligger ca. 100 m fra Labance. De har 800 gratis p-pladser, som er fordelt på p-taget, der har 24 timers fri parkering og i p-kælderen hvor der er 3 timers gratis parkering

LABANCE

en vej mod ligevægt

Edithsvej 2A, 1.sal, 2600 Glostrup

tlf. 23 96 70 08

info@labance.dk **labance.dk**

CVR.nr. 36 91 90 78