

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, fysioterapeuter, psykomotorikere, traumeterapeuter og neurovejledere som er klar til at hjælpe med viden og metoder til at mestre dine smerter og bringe dig tættere på arbejdsmarkedet.

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 coachsamtaler med den coach der er relevant for dit forløb
- Vejledning i bevægelse og øvelser
- Afklaring af hvad der hidtil har været forsøgt af træning, afspænding – og med hvilken effekt? Anbefalinger med afsæt i denne erfaring
- Ergonomi i forhold til fysiske udfordringer
- Fokus på mulige arbejdsrelevante hjælpemidler
- 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.

Kom godt i gang

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



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



Afbud skal ske til din coach i Labance.

Startdato: _____

Coach: _____

Tlf: _____



Beliggenhed

Labance er centralt beliggende 5 minutters gang fra Glostrup station og med gratis parkering foran døren. Vi har elevator til 1. sal og handicapvenlige forhold. Adresse: Labance, Edithsvej 2A, 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 mulighed for 3 timers gratis 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 p-pladser fordelt på hhv. p-tag med 24 timers fri parkering samt i p-kælderen, hvor der er 3 timers fri parkering.

LABANCE

en vej mod ligevægt

LABANCE K/S
Edithsvej 2A, 1.sal
2600 Glostrup
info@labance.dk
labance.dk