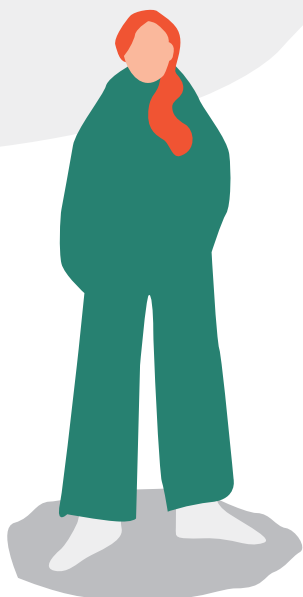


Dét, jeg kan gøre **her og nu**, når jeg får ondt



- ▶ Bevæg dig. Gå en tur, find bevægelser der føles godt, forsøg at holde dig igang.
- ▶ Afled dig selv. Læs en bog, lyt til musik, mediter, gør ting der optager dig.
- ▶ Få hjælp til bevægelse ved din behandler eller gennem øvelser.
- ▶ Drøft evt. kortvarig brug af smertestillende medicin med din læge.

Dét, der skal til på længere sigt



Afprøv det, du helst vil kunne gøre

Når du genoptager aktiviteter, bliver smerterne mere tålelige. Start i det små og øg gradvist. Involvér gerne dine nærmeste. Snak med din behandler undervejs, hvis du har behov for hjælp til

- ▶ at forstå og håndtere smerter.
- ▶ at komme i gang med fysisk aktivitet.
- ▶ at justere de belastninger, der påvirker dine smerter.