

Dém, der kan hjælpe mig



Fortæl dine nærmeste
om dine behov og søg støtte
i sociale fællesskaber

Lokale og digitale tilbud

Find selv viden

- ▶ [Smerteinfo.dk](https://smerteinfo.dk)
- ▶ Mit Liv app
- ▶ rsyd.dk/staerk-ryg

Find et 'Lær at tackle' kursus

- ▶ laerattackle.dk

Find fællesskaber

- ▶ [Socialkompas.dk](https://socialkompas.dk)

Kom i gang med fysisk aktivitet

- ▶ Din lokale forening eller aftenskole har motionstilbud
- ▶ En fysioterapeut eller kiropraktor kan vejlede dig i træning og øvelser.