



## APIE MYRELIEF

Skausmo malšinimas yra dažnai ignoruojamas sveikatos priežiūros aspektas, ir žmonės, kenčiantys nuo nuolatinio apatinės nugaros dalies skausmo, gali jausti, kad neturi galimybės gauti konkrečios informacijos ir patarimų, kaip valdyti savo problemas.

**Projektets huvudmål är att öka medvetenheten hos arbetstagare (55+ år) om strategier för självhantering av långvarig ländryggssmärta**

**EN  
UTBILDNINGSINSATS I  
ERGONOMI,  
SJÄLVBEDÖMNING  
OCH  
HÄLSOFRÄMJANDE  
STRATEGIER FÖR  
ARBETSTAGARE (55+)  
MED LÅNGVARIG  
LÄNDRYGGSSMÄRTA.**



[WWW.FACEBOOK.COM/  
MYRELIEFPROJECT/](https://www.facebook.com/MyReliefProject/)



[MYRELIEF.EU](http://MYRELIEF.EU)

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## MÅLGRUPP

### primär målgrupp

mer än 2500 arbetstagare (55+ år) med långvarig ländryggsmärta kommer att vara med och utveckla och testa de olika delarna i projektet.

### sekundär målgrupp

arbetsgivare och fackföreningar, patientföreningar, kliniska smärtenheter och andra intressenter.

## RESULTAT

1. Utbildningsvideos med arbetstagare och experter
2. Hälso-utbildningshandbok för fysiskt och mentalt välbefinnande
3. Mobilbaserat Seriöst spel för självbedömning
4. E-utbildningsplattform (MOOC)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



LUND UNIVERSITY

