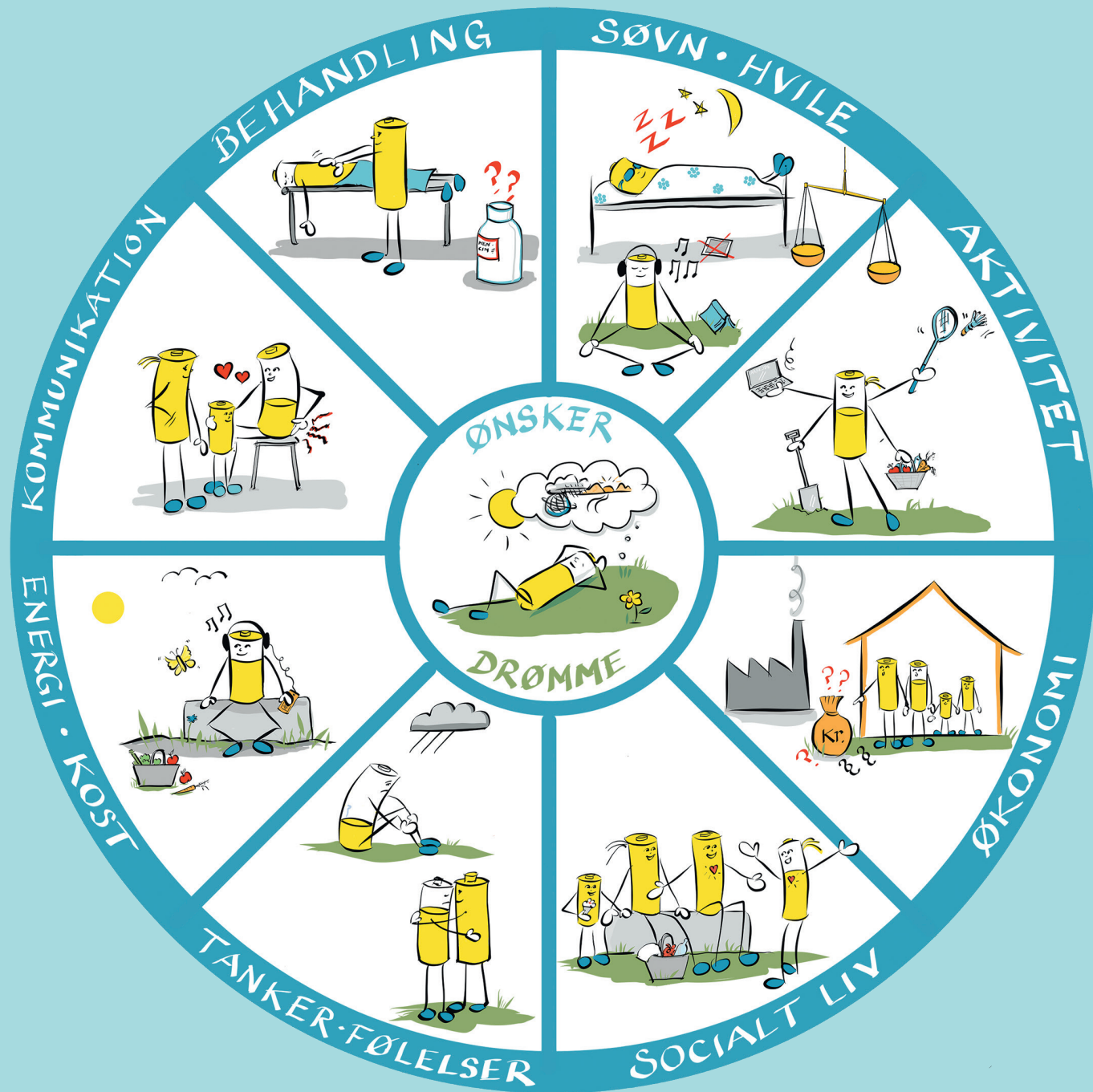


Veje til at mestre langvarige smerter



Til dig, der har smerter

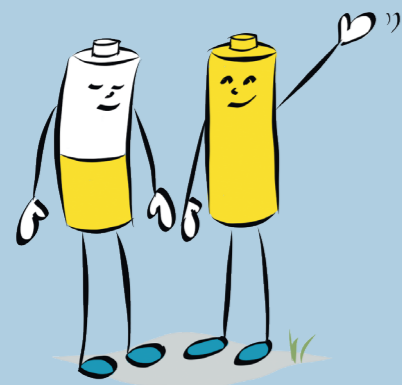
På de kommende sider kan du finde enkle og gode råd til hvordan du kan arbejde på at mestre dit liv med smerter og forbedre din livskvalitet. Der er dog ingen der forventer, at du kan gøre det hele alene. Du kan derfor bruge denne guide som et værktøj, når du skal fortælle om dine smerter og når du søger hjælp hos din læge og andre fagpersoner.

Smerter er lettere at håndtere, hvis man kender årsagen og kan forklare sammenhængen. Hvis du er blevet undersøgt og det er udelukket, at dine smerter skyldes alvorlig sygdom eller en aktiv skade, så kan det være svært at forstå hvad der foregår. Det er måske også svært at finde den forståelse og støtte, du har behov for. Her er det vigtigt, at du husker, at smerter er en subjektiv oplevelse og at smerter altid er reelle. Det er dig der bedst kan mærke, hvordan du har det, og det er op til dig at kommunikere dette til andre – og det er ikke en let opgave.

Vi har i et samarbejde mellem fagfolk og smertepatienter udvalgt emner, som har stor betydning for livskvalitet, men som påvirkes af et liv med smerter. Forandringer sker ikke over natten, men er en proces, der måske starter med et af rådene på de følgende sider.

Vi håber, at du kan tage de første skridt på vejen mod et bedre liv med smerter.

Med venlig hilsen
Nord-KAP og
Tværfagligt Smertecenter, Aalborg Universitetshospital



Batterifigurerne er et billede på oplevelsen af at have smerter. Som smertepatient kan det føles som alle andre er fulde af overskud, mens ens eget energiniveau er helt i bund.



Søvn og hvile

Søvn er meget vigtig. Her oplader du dit batteri og får energi til næste dag. Hvis du lærer at sove bedre, styrker du dit immunforsvar og humør, og du tager toppen af smerterne.

Simple råd kan bedre din søvn:

- Vent med at lægge dig, til du er søvnig.
- Hold soveværelset mørkt og tempereret, og brug det kun til søvn og sex.
- Undgå kaffe, alkohol, blåt lys fra TV og mobiler 90 minutter før sengetid.
- Benyt afspænding, mindfulness, beroligende musik og læsning.
- Terapi fx kognitiv terapi kan hjælpe dig, så du får ro til at sove.

Er dit energiniveau lavt, kan det være nødvendigt at hvile for at få overskud til vigtige ting i hverdagen. Brug hvile til at lade batteriet op til dagens gøremål. Tag eventuelt 'powernaps' i løbet af dagen, men højst 20-25 minutter ad gangen og ikke efter kl. 15. Det kan forstyrre din nattesøvn.

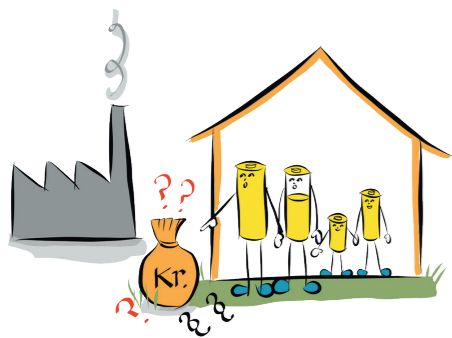


Aktivitet

Find den balance mellem aktivitet og pauser, der passer dig. Fokusér på aktiviteter, der giver dig glæde og overskud. Tilrettelæg hverdagen, så du kan holde til den. Du har brug for bevægelse hver dag, men tilpasset det, du kan.

Kroppen går ikke 'i stykker' af at blive brugt, men aktiviteter skal tilpasses. Start hellere for lavt end for højt.

Ved træning og anden aktivitet starter du 20 % under dit nuværende niveau, målt i tid, afstande eller antal gentagelser. Du trapper derefter langsomt op. Trap ned, hvis du oplever, at smerterne bliver værre - også selvom det blot handler om en gåtur. Det er en god ide, at have følgeskab af en ven eller fysioterapeut.



Økonomi

Hvis du har et arbejde, er det vigtigt at bevare kontakten til din arbejdsplads, også selvom du arbejder på nedsat tid. De kender dig og vil ofte gøre en indsats for at tilpasse arbejdet til dig fx ved at samarbejde med kommunen om en delvis eller hel sygemelding. Det er ikke et nederlag, hvis du ikke kan præstere det samme som før.

Frygter du at miste dit arbejde, eller har du bekymringer om din økonomi, kan det påvirke dine smerter. Det vigtigste er, at du får talt med nogen om dine bekymringer - en kollega, din chef, din sagsbehandler eller din læge. Din fagforening eller kommunens socialrådgiver kan vejlede dig om regler og muligheder i forhold til erhvervsmæssig afklaring.

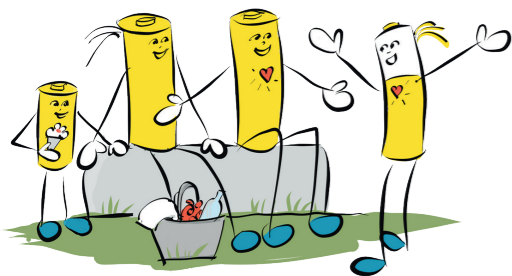
Socialt liv

De fleste har glæde af kontakt og samvær med andre mennesker. Oprethold kontakten med dem der betyder noget for dig, og tilpas dit sociale liv til dine kræfter og dit overskud. Måske skal du deltage på andre måder end tidligere?

Du kan fx:

- hvile under familiefesten eller tage tidligere hjem.
- spørge om en anden kan køre bilen for dig.
- planlægge sammenskudsgilde i stedet for selv at stå med det hele.

Hvis du tænker: "Det kan man da ikke", så prøv at vende tanken 180 grader og forestil dig, hvordan du selv ville reagere, hvis du havde en ven eller veninde med behov for disse hensyn. Giv klare meldinger og bed om hjælp, når du har brug for det. Så ved dine venner og pårørende, hvordan de skal forholde sig, for at du kan deltage så meget som muligt.



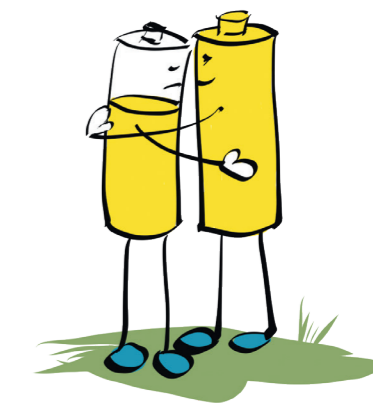
Tanker og følelser

Humør, sindsstemning, tanker og stressniveau påvirker dine smerter. Angst og depression forekommer hyppigere, når du har kroniske smerter. Det hele kan føles som en stor sammenfiltret masse, og det er vigtigt at få hjælp til at forstå, hvad der foregår.

Kroniske smerter er næsten altid ensbetydende med tab. Tab af muligheder, tab af arbejde eller tab af socialt liv. Det er en oplevelse, der giver sorgreaktioner. Måske er der noget, du må sige farvel til og i så fald vil du have behov for gradvist at acceptere en ny identitet, "et nyt dig". Sådant en proces tager tid, fordi den handler om ny erkendelse.

Det kan føles godt at vide, at man ikke er den eneste i verden, der har det sådan. Hvis du føler dig meget alene med tab og sorg, giver det ofte skyld- og skamfølelse over ikke at kunne slå til. Sådant en nedadgående spiral kan brydes ved hjælp af samtaler. De kan hjælpe dig til at skille tingene ad, så du får bedre indsigt i dine tanker og følelser - og forhåbentlig færre op- og nedture. Ofte kan det være vigtigst at snakke med dine nærmeste - samhørigheden, berøring, håndtryk er med til at reducere smerteintensiteten, ligesom ensomhedsfølelse er med til at forværre smerteintensiteten. Søg hjælp hvis det hele bliver for svært at håndtere.

Prøv at koncentrere dig om det, der KAN ændres i stedet for at fyldes af frustrationer over det, der IKKE kan ændres.



Hvad er OK for mig, og hvad vil jeg gerne ændre på?



Behandling

Kommunikation

Energi og kost

Tanker og følelser

Søvn og hvile

Aktivitet

Økonomi

Socialt liv

Energi og Kost

Smarter og træthed følges ofte ad, så det kan virke uoverskueligt at finde overskud til at prøve noget nyt. Brug de gode dage til at samle energi og lade batteriet op.

Det er ikke det samme, der hjælper alle. Prøv dig frem og registrer, hvad der giver dig overskud. Generelt kan du prøve at flytte fokus væk fra det, der tynger. Stress og bekymring forværrer smerte, så koncentrer dig om noget, der beroliger. Prøv med åndedrætsøvelser og afspænding eller lyt til musik og podcasts. Måske skal du læse en bog eller lave noget andet, der gør dig glad og giver ro.

Et aktivt sexliv er ofte en vigtig del af livet. Smerte kan give forskellige vanskeligheder i forhold til sex og intimitet. Vær åben over for din partner, så I kan hjælpe hinanden, og spørg evt. din læge til råds.

God kost og ernæring giver energi og behøver ikke at være dyrt eller besværligt. Start der, hvor du kan skabe lette forandringer. Undgå fx flydende kalorier. Drik vand i stedet. Spis nødder og frugt i stedet for slik og chokolade. Varige forandringer kræver ofte at både du og dine nærmeste tager beslutninger, der involverer forandret livsstil. Søg hjælp ved behov hos din læge, i din kommune, patientforening eller dit sociale netværk.

Kommunikation

Det er vigtigt, at du kommunikerer med dine pårørende, venner, kolleger og læge om din situation. Vær klar i mælet og sig, hvad du har brug for. Når de hører og mærker, at du forstår din egen situation og kan fortælle om dine ændrede livsvilkår og behov, så vil du opleve, at du bliver mødt med større forståelse og respekt.

Der er forskel på, hvad du siger til dine nærmeste, og hvad du fx kommunikerer til offentlige myndigheder.



Din familie, dine børn og venner har brug for at høre, hvordan du har det, og hvad du har brug for, så tal med dem om det. De vil føle sig trygge, hvis de kan stole på, at du ikke skjuler, hvordan du har det.

Børn fungerer ofte som små barometre i forhold til deres forældre. De fortolker og tilpasser sig ofte uden, at de voksne lægger mærke til det. Ulempen er, at børnene ikke lærer et tydeligt sprog. Børn har brug for at vide og mærke, at de kan stole på det, du siger. Nogle par aflæser måske hinanden uden problemer efter mange års samliv. Andre par har brug for at snakke sammen, men vær opmærksom på at give hinanden klare meldinger.

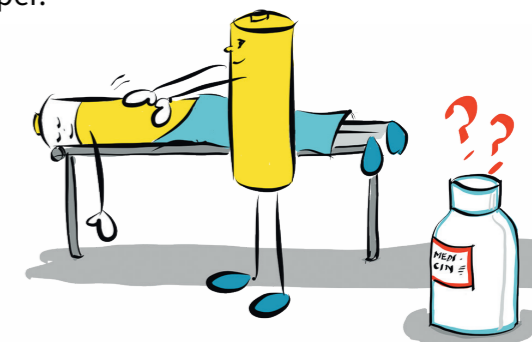
I din kommunikation med offentlige myndigheder er der ikke følelser i klemme på samme måde. Mød velforberedt og vær tydelig om din situation og dine behov. Din læge og din fagforening kan måske hjælpe dig med, hvad du kan sige fx til sagsbehandlere og på jobcenter.

Behandling

Der findes mange tilbud om behandling fx træning, kiropraktik og akupunktur. Vær ekstra opmærksom på effekten for dig. Står det mål med, hvad det koster? Undgå at lede efter mirakler og løsninger, der ikke findes. Hold fokus på, hvordan du kan mestre dine smerter – og læg bevægelse og aktiviteter ind i hverdagen.

Medicinsk behandling er bedst til at dæmpe akutte smerter og virker mindre godt til kroniske smerter. Får du medicin, bør din læge følge op på effekten. Hvis det ikke hjælper, bør det trappes ned. Medicin kan skabe afhængighed og bivirkninger. Derfor er det vigtigt, at du og din læge diskuterer medicinens fordele og ulemper.

Formålet med medicin er at lindre smerter under hvile og søvn. De smerter, du oplever, når du er aktiv, skal du regulere ved at tilpasse dine aktiviteter, så du får balance mellem dem og dine kræfter.



Hvordan ser dine veje ud til et bedre liv med smerter?

Denne guide lægger vægt på de ikke-medicinske muligheder, du kan gribe og arbejde med for at opnå større livskvalitet. Den er udarbejdet i et samarbejde mellem fagfolk og smertepatienter.

