

SmerteLiv

> No. 2 - 2017



FAKS

Foreningen af
Kroniske Smertepatienter
...Også for Pårørende!

Udgivet af:
Foreningen Af Kroniske
Smertepatienter

Tlf: 51 92 63 41

E-mail: faks@faks.dk
Hjemmeside: www.faks.dk

Redaktion:
Per og Elin Kristiansen
Jonas Meelby Bach

Design:
Anders Wulff Kristiansen

Indlæg til bladet sendes til:
E-mail: blad@faks.dk

Eller pr. post til:
FAKS
co/Per og Elin Kristiansen
Toftevej 2
4400 Kalundborg

Indlæg i bladet er ikke nødvendigvis
udtryk for foreningens holdning.

Vi forbeholder os ret til at redigere i
det indsendte materiale.

Bladet udkommer 3-4 gange årligt.

Deadlines for materiale er:
10. September 2017



Noter fra Redaktionen:

Næste blad udkommer
Oktober 2017

Sidste frist for indlæg til næste
nummer er: 10. September 2017
Indlæg der modtages efter
deadline kommer først med i
efterfølgende blad.

Indlæg bedes indsendt i word-
format, med evt. billeder
vedhæftet separat. Indlæg bedes
begrænset til 2 A4-sider, tekst
størrelse 12, med mindre andet
er aftalt med redaktionen.

Indlæg modtages gerne løbende!

Venlig Hilsen,
Per & Elin Kristiansen
blad@faks.dk

Kontingenter (årligt):

Fuldgyldigt medlem: 240kr
Støttemedlem: 110kr

Indhold

Artikel fra Politiken om smerter

Vi glæder os over at Smerteliv
har fået tilladelse til at bringe
en artikel af;
Lars Igum Rasmussen og
Anders Legarth Schmidt.
Artiklen hedder: Professorens
10 råd om smerter og blev
bragt i Lørdagsliv i Politiken
Lørdag den 1. april 2017.
Artiklen bringes fra og med
side 11.

Sannes smagsoplevelser



Sanne har denne gang en
opskrift på Veggiebomber.

Leder <i>v/ Formand Pia Frederiksen</i>	s. 3
Digt	s. 7
Konkurrence	s. 8
Tilbud om ophold	s. 9
Artikel fra Politiken	s. 11
Brevkasse	s. 17
Redskabsskuret	s. 20
Sannes Smagsoplevelser <i>af Sanne Lydø</i>	s. 25
Oplæg fra Århus	s. 28
Oplæg om forskningsprojekt	s. 30
Lokal Nyt	s. 33
Efterlysning om bisidder	s. 42
Kontaktoplysninger	s. 43



Leder maj 2017

Så er vi godt i gang med den nye bestyrelse. Dejligt at mærke de nye ildsjæles lyst til at tage fat og dejligt med de ekstra hænder at fordele opgaverne på. For vi har travlt i FAKS.

Nogen gange er vi fra bestyrelsens side måske ikke gode nok til at fortælle om, hvad vi går og laver. Men jeg prøver at beskrive lidt om det her i lederen ved hvert blad, og så kan jeg anbefale jer at gå ind på vores hjemmeside en gang imellem, for der kommer også jævnligt nyt fra bestyrelsen.

Jeg er netop hjemkommet fra en tur til Svendborg. Jeg var inviteret til at lave et oplæg ved Institut for Rationel Farmakoterapi's (IRF) forårskonference. Jeg

var blevet spurgt, hvad det er for nogen mennesker, der har smerter, hvilke udfordringer vi oplever med den danske smertebehandling (nogle gange mangel på samme) og endelig, skulle jeg fortælle lidt om den non-farmakologiske smertebehandling.

For at tage det sidste spørgsmål først. Så findes der rigtig meget, vi kan gøre uden medicin for at smertelindre. Jeg tror næsten ikke, jeg behøver at nævne mulighederne her, vi taler altså om træning, afspænding, visualisering, psykoedukation, pacing, planlægning, meditation, kommunikation m.m. Alt det vi gør i vores hverdag for at forsøge at leve sammen med vores smerter og forsøge at bevare en hel eller delvis kontakt til arbejdsmarkedet.

Jeg må konstatere, at vi der har behov for en eller anden form for medicinsk behandling

”Vi har et meget højt forbrug af morfin i Danmark.”

kommer til på sigt at få nogle udfordringer. Antidepressiva og anti epilepsi medicin er meget anerkendt som smertelindring ved neurogene smerter (nervesmerter), men så snart vi taler om morfin (Opioider), så er det ligesom om, at der kommer lidt berøringsangst. Vi har et meget højt forbrug af morfin i Danmark. Ofte tænker jeg faktisk, at mange bliver behandlet med alt for høje doser, eller bliver behandlet uden, at man overvejer om morfinen overhovedet har en effekt. Morfin er afhængighedsskabende, det kan vi ikke komme uden om. Alligevel vil vi i FAKS kæmpe for retten til at bevare den medicinske mulighed. Der skal naturligvis være en balance mellem effekten og bivirkningerne (det skal der altid ved medicinsk behandling).

Vi har for nylig haft et møde med sundhedsstyrelsen (SST), sammen med SmerteDanmark, hvor vi netop talte sammen om den opioidrapport, som SST har barslet med. I FAKS er vi oprigtigt bekymret for en ny revurdering, hvor man vil fjerne yderligere tilskud

”Alligevel vil vi i FAKS kæmpe for retten til at bevare den medicinske mulighed.”

fra opioiderne for gennem økonomi at styre mængden af de udskrevne præparater. Der er stor fokus på de læger, der udskriver medicinen, og der laves jævnlige tilsyn. Der er ydermere overvejelser om, hvorvidt det skal være en specialitopgave at udskrive opioider.

Min opfordring til jer der får morfin/opioider er, at i tager en snak med jeres behandlende læge om dosis. Mærk efter om i rent faktisk får den smertelindring, der er realistisk i forhold til dosis. Ofte kan det være en god ide med jævne mellemrum at gå ned i dosis eller helt trappe ud af medicinen, for at nulstille de receptorer i kroppen der modtager medicinen. Ofte vil man på den måde kunne nedsætte forbruget.

Ved udtrapning er det meget vigtigt, at man er i tæt kontakt

med sin læge, jeg understreger, man ændrer ALDRIG på sin medicin uden først at have talt med sin læge.

Når jeg taler om smertebehandling i Danmark, er min kæphest som vanligt den tidlige, tværfaglige og individuelle indsats. Der kommer jævnligt nyt fra SST. Nationale kliniske retningslinjer, behandlingsplaner eller andet. Der er gode toner i diverse tiltag.

Udfordringen er blot, at det der ser godt ud på papiret, ikke lader sig gøre i praksis. Jeg har indtryk af at alle er enige om at den tværfaglige behandling, og den non-farmakologiske behandling giver mening. Udfordringen er at man skal være færdigudredt, før man kan henvises til en tværfaglig

”Så vil jeg lige slå et slag for vores medlemsweekend. Det bliver den 28. og 29. oktober, på Park Hotel i Middelfart.”

smerteklinik.

Henvisningsmulighederne fra praktiserende læge er få, og det er svært for os patienter at finde de velkvalificerede behandlere. (fysioterapeuter/psykologer med smerteuddannelse). Men under alle omstændigheder må det første skridt være, at vi er enige med fagfolk om, hvad der virker. Så er næste skridt at få sundhedspolitikere til at forstå vigtigheden af netop at tage disse skridt.

Så vil jeg lige slå et slag for vores medlemsweekend. Det bliver den 28. og 29. oktober, på Park Hotel i Middelfart. Der vil komme indbydelser senere. Men der vil igen i år være tale om en lille egenbetaling, og i skal også selv betale transporten. Men nu har i datoen, og chancen for at lægge lidt til side ☺.

Der er dog en enkelt ændring. Man skal have været medlem af FAKS i 3 mdr. for at kunne deltage i weekenden. Jeg er rigtig ked af at måtte lave nogle restriktioner, men vi har både sidste år, og til jubilæet forrige år oplevet mennesker, der

”Vi arbejder på at sætte et rigtig spændende program sammen med både debat og inspirationsoplæg.”

har meldt sig ind umiddelbart før weekenden i en periode, hvor vi kun opkræver halvt kontingent. Man har så deltaget i weekenden, og når der så sendes opkrævning ud i januar, har man undladt at betale, eller man har meldt sig ud.

Det er ikke i orden over for jer andre, der igennem mange år har betalt jeres kontingent og støttet foreningen, og det giver ikke mening økonomisk for foreningen, da en weekend koster langt mere end jeres egenbetaling og jeres kontingent.

Når det så er sagt, vil jeg glæde mig til at se rigtig mange af jer. Vi arbejder på at sætte et rigtigt spændende program sammen med både debat og inspirationsoplæg. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Så vil jeg byde et stort og

varmt velkommen til vores nye afdeling i Aalborg. Der var åbent hus den 17. maj. Det er Sarah Steffens Sørensen, der er kontaktperson for afdelingen. Jeg vil ønske Sarah held og lykke med opstarten. Skulle du bo i nærheden af Aalborg, så gå ind på hjemmesiden (eller her i bladet) og find kontaktoplysningerne. Jeg er sikker på at Sarah er klar med en kop kaffe ☺.

Til sidst vil jeg blot ønske jer alle en rigtig dejlig sommer. Husk at tjekke på hjemmesiden hvornår jeres afdeling holder sommerferie.

De bedste sommerhilsener
Pia Frederiksen, formand for FAKS



© Lars Bye Møller

En morgenstund først i april var jeg på vej til det første bestyrelsesmøde efter generalforsamlingen. Der kom nogle tanker op i mit hoved som jeg gerne vil dele med jer:

Vækkeuret ringede kl 05.45
Men det gør ikke noget. Jeg er glad for at have noget at stå op til.

Har en lang dag foran mig.
Men det gør ikke noget. Jeg er glad for for at jeg kan bruges til noget.

Gik med hunden allerede, 06.15.
Men det gør ikke noget. For hvor er det dejligt at gå der helt stille og se dagen tage fat. Fuglene synger så smukt.

Satte mig i toget 4 timer før mødestart, og ved jeg kommer 5-10 min. for sent. Men det gør ikke noget. For jeg kan sidde og slappe af hele vejen. Og nyde det smukke landskab, vi kører igennem.

Jeg har en del smerter, for jeg har været hård ved mig selv i weekenden. Men det gør ikke noget. Jeg har accepteret at smerter er en del af mit liv og vil altid være det.

Det er nu 8 år siden jeg fik pension. Min fysiske tilstand og smerterne er ikke blevet bedre. Tværtimod. Det bliver de heller ikke. Men, jeg er blevet bedre til at tackle det. For jeg vil selv styre mit liv. Og det gør jeg, ved at tage min del af ansvaret. Jovist, der er udfordringer i at skulle tilpasse i hoved og bagdel altid. Jovist det gør ondt. Jo der er røget venskaber (eller det jeg troede var venskaber) og familierelationer.

Men jeg har også fået.
Jeg har fået nye venskaber.
Jeg har fået mulighed for at vise at jeg kan så meget mere end at arbejde 8-16 og passe hus og hjem. Stresse derudaf uden at stoppe op og nyde livet.
Mine diagnoser og smerter, giver mig heldigvis så meget mere end det at gøre ondt og begrænse. Og jeg er stolt af at jeg i sin tid tog styringen over min depression og kom videre.

Hav en god dag alle sammen. Og jeg vil anbefale at se det smukke i dagen i dag. For det er der også. Vi er trods alt i live.

Pia Lorenzen

Fotokonkurrence

Send os dit fantastiske sommerbillede. Om det er et smukt, sjovt, finurligt eller sødt billede bestemmer du.

Billedet skal sendes til Gitte Andersen Ørris på mail: gitteorris@live.dk sammen med navn og adresse, inden den 20. august. Vinderen får direkte besked. Billedet og vinderen vil blive offentliggjort i næste blad.

Præmien er et gavekort til Coop på kr. 500,-
(Medlemmer af bestyrelsen kan ikke deltage i konkurrencen.)





MEDLEMSTILBUD 2017 – HOTEL CHRISTIANSMINDE:

Tilbuddet er gældende for weekends, ferier og helligdage:
 2 x Overnatning i dejligt delt dobbeltværelse med havudsigt
 2 x Stor lækker morgenbuffet
 1 x Køkkenchefens udvalgte 2-retters menu
 1 x Køkkenchefens udvalgte 3-retters menu
 Frit forbrug af trådløst Internet
 Gratis parkering
 Gratis lån af cykler – ”efter først til mølle princip”

ØKONOMI 2017:

Pris pr. person i delt dobbeltværelse med havudsigt fra DKK 1.555,-
 Pris pr. person i enkeltværelse med havudsigt fra DKK 1.755,-

Øvrige priser og tilvalg:

Opredning ekstra voksen, 12 år + fra DKK 1.444,-
 Tillæg for opredning barn, 3-11 år: fra DKK 888,-
 Jr. Suite med udsigt pr. nat fra DKK 400,-
 Suite Seafront pr. nat fra DKK 800,-
 Pris pr. person i delt dobbeltværelse, inkl. 25% moms og alle afgifter.
 Ekstra overnatning i forbindelse med opholdet kan tilkøbes til gældende dagspris.
 Tilbuddet kan ikke kombineres med andre rabatter. Begrænset antal værelser.
 Book dit ophold online - booking@christiansminde.dk eller på tlf.: +45 62 21 90 00
 Booking via telefon: ring eller via e-mail: og oplys bookingkoden medlemstilbud = FT 1
 Find idékatalog over aktive omgivelser i det sydfynske øhav <http://christiansminde.dk/det-sker/oplevelser-naturen/>



Beskrivelse for Hotel Christiansminde

Velkommen til Hotel Christiansminde – Danmarks smukkeste beliggende Resort – hvor ellers er naturen så tæt på?...
 Hotel Christiansminde ligger ved Svendborg Sunds strand, 1,6 km fra det centrale Svendborg. Hotel Christiansminde tilbyder værelser og lejligheder med balkon. Der er både gratis trådløs internetadgang og gratis privat parkering.

Hotel Christiansmindes indkvarteringer har køleskab, kaffe- og te faciliteter samt tv. Indretningen er lys og moderne. Nogle af værelserne har havudsigt og veludstyret tekøkken.

Man kan nyde udsigten over øerne Tåsinge og Thurø fra Christiansmindes restaurant og store terrasse. Andre faciliteter omfatter vinkælder, minigolf samt spillelokale med billard og dart. Her er stor respekt omkring årstidens råvarer, allerhelst fra det sydfynske spisekammer.

Man kan låne cykler til at udforske den nærliggende skov. Andre aktiviteter i området omfatter vandreture og kanosejlads. Golfbane (indenfor 3 km), Lystfiskeri, Billardbord, Dart, Kanosejlads, Vandring, Cykling, Minigolf, Privat strand, Strand, Cykeludlejning, Cykler udlånes (uden beregning), Legeplads.

Kontaktoplysninger:

Hotel Christiansminde, Christiansmindevej 16
 5700 Svendborg
 Tlf.: +45 62 21 90 00 Mail: booking@christiansminde.dk Web: <http://www.christiansminde.dk>

Vi glæder os til at byde dig/jer velkommen.

Med venlig hilsen og på gensyn på Hotel Christiansminde

PROFESSORENS TI RÅD OM KRONISKE SMERTER

De har haft smerter i måneder eller år. Lægerne kan ikke forklare hvorfor. Men de er ofte invalideret. Langvarige kroniske smerter plager hver femte dansker.

sundhed
Skrevet af:
LARS IGUM RASMUSSEN OG
ANDERS LEGARTH SCHMIDT

Lær at forstå og lev med din kroniske smerte. Sådan lyder budskabet fra professor, dr.med. Lars Arendt-Nielsen, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi ved Aalborg Universitet, der er en af landets førende smerteforskere og præsident for alle verdens smerteforskere. Langvarig kronisk smerte, der ikke skyldes kræftsygdom, er en af de hyppigste lidelser i Danmark. Men oftest er der

slet ingen lægelig forklaring på, at kroppen har invaliderende ondt i led, muskler eller flere steder på kroppen på en gang. Hjælpen er ikke smertemedicin i store doser, men en tværfaglig, specialiseret indsats, hvor både læger, psykologer, fysioterapeuter og ofte også socialrådgivere indgår. Det fastslog psykologer, fysioterapeuter, smertelæger og gigts- samt smertepatienter i går i Politiken. De opfordrer Danske Regioner til de kommende år at fokusere på kroniske smerter. Men hvad er kroniske smerter, hvorfor bliver akutte smerter for nogle kroniske, og hvad kan den enkelte gøre?

Professor Lars Arendt-Nielsen giver dig 10 råd, så du bedre forstår det komplekse område.

lars.i.rasmussen@pol.dk

1 Dine Smerter er ægte

»Årtiers arrogante tilgang til kroniske smerter som en ind- billedt syge har gjort meget skade. Kroniske smerter er per definition aldrig indbildte. De er ægte, også selvom fagfolk ikke kan finde en objektiv årsag i blodprøver eller MR-skanninger. Hos os kan vi med særligt udstyr måle, at smertesystemet hos kroniske smertepatienter er mere følsomt end andres, de sender flere impulser ind i rygsøjlels smertecenter, deres smerteceller er mere følsomme og sender flere smertesignaler til hjernen end normalt. Nerverne frigiver flere smertesignalstoffer, så nabonerverne bliver 'vækket' og også råber 'smerte'. Smerten spreder sig således i kroppen. Og pludselig gør det ondt mange steder. Hjernens smertehæmmende funktioner fungerer også dårligere. Så jo, dine kroniske smerter altså absolut ægte.

2 Forstå vores uformåen

»Akutte smerter skal beskytte organismen. De er et alarmsignal mod skade. Men ingen ved, hvorfor et akut piskesmæld, en lille nerveskade eller en lændesmerte bliver kronisk og udvikler sig til et årelangt problem. Man tror, det er en uheldig biologisk fejl, der så forstærkes af sociale og psykologiske årsager hos den enkelte. Derfor taler vi om kroniske smerter som et biopsykosocialt problem. Man skal forstå, at ingen kender alle årsagerne til, at kroniske smerter opstår. Vi kan måle alt muligt i rygmærven, i hjernen og på celleniveau i dyr, der giver brikker til, men ingen god forklaring på, hvorledes man som smertepatient kan få et liv uden smerter. Forhåbentlig i fremtiden«.

3 Tag Medicin - men den rette

»Vi har ikke mange gode lægemidler mod kroniske smerter, men du kan få glæde af den rette medicin. Morfin og andre opioider er fremragende til akutte, voldsomme smerter eller kræftsygdom, men bør sjældent gives årelangt til kroniske smertepatienter. Almindelig smertemedicin, paracetamol eller ibuprofen, er heller ikke oplagt til langvarig brug. Derimod kan antidepressiv og antiepilepsimedicin virke på nogle patienter. Visse antidepressiva justerer på de signalstoffer, som hæmmer smerteoplevelsen. Og antiepilepsimedicin stabiliserer nerveceller, så de ikke er hypersensitive og overfølsomme og bliver ved med at sende for mange smertesignaler til hjernen. Men mange patienter har svært ved at acceptere præparaterne, da de jo hverken har alvorlig depression eller epilepsi, men smerter«.

4 Tag ikke smerten alvorligt

»En akut smerte er en advarsel fra kroppen om, at du skal tage hånden væk fra ilden eller ikke gå på den brækkede fodknogle. Men kroniske smerter, der ikke skyldes kræft, såkaldt kronisk non-maligne smerter, har ingen direkte alarmfunktion. Så du skal ikke være bange for kroniske smerter. Måske tror du, at du skal beskytte din krop, eller det sted, der gør ondt – ryggen, lænden, skulderen, de slidgigtplagede knæ. Intet er normalt mere forkert. Jo mere du bruger din krop trods smerter, jo mere



© Illustration: Jens Herskind

hæmmes oplevelsen af smerter, jo bedre funktion får du, og vægten kan holdes nede«.

5 Træning er den bedste medicin

»Al forskning viser, at fysisk aktivitet og træning er effektiv behandling af mange typer kroniske smerter. Træning udløser dopamin, en slags lykkesubstans i hjernen, der giver velvære. Mange smertepatienter er også depressive, hvilket træning også afhjælper, uanset hvad der er hønen eller ægget. Motion sætter også gang i nervebaner i hjernen, der hæmmer opfattelsen af smerter. Så der er mange positive effekter ved at bruge sin krop trods smerter. Træning burde være på recept sammen med den nødvendige vejledning og opfølgning, da det er noget af det bedste, du kan gøre«.

6 Du nedarver dine smerter

»Vi kan i rotte- og musefosøge se, at mistrivsel i barndom men eller mange smerter

som barn kan gøre dyret mere smertefølsomt som voksen. Denne ekstra smertefølsomhed kan også gå i arv. En rotteunge, der tages alt for tidligt fra moderen eller udsættes for mange smertepåvirkninger, bliver mere smertefølsom som voksen. Og det bliver dens unger sidenhen også. En rotte, der får gentagne stød, hvis den spiser en særlig føde, lærer at undgå at spise det. Det kan nedarves til ungerne, så de også vil undgå at spise den specielle føde. Det hedder epi-genetiske forandringer og viser, hvordan vores miljø kan nedarves. Det er meget interessant, at miljø og arv nu for første gang kan sammenkobles«.

7 Drop årsag til smerten

»Har læger undersøgt dig til bunds, og har du hverken kræft eller anden farlig årsag til måneders smerter, så lad være med at blive ved med at lede videre efter en årsag. Den finder du ofte ikke. For kroniske smerter hænger sjældent sammen med lægers fund i røntgenbilleder eller MR-

skanninger og kan ikke ses i blodprøver. Vi kan måle, at smertesystemet er overfølsomt hos en given patient, men det giver ikke viden om årsagen. En person, der ingen slidgigt har, kan i årevis være plaget af kraftige smerter. Mens en, der nærmest går knogle mod knogle uden brusk stort set ingen gener har fra knæene. Det er ret spooky, at der for kroniske smerter oftest ingen sammenhæng er mellem en skades størrelse og styrken af den kroniske smerte».

8 Kvinde, forstå din krop

»Der er en overvægt af kvindelige kroniske smertepatienter. Det er der forskellige biologiske forklaringer på, men de er ikke mere pylrede. Kvinder har hormonet østrogen, der påvirker smertereceptorerne. De har også flere glutamatreceptorer i vævet, som gør, at kvinder kan være lettere påvirkelige af smertesignaler. Glutamat, også kaldet umami, aktiverer derfor flere smerteceller end hos mænd. Det kan medvirke til, at

kvinder oftere har smerteproblemer i muskler og skelet. Samtidig er kvinders smertehæmmende systemer fra hjernen dårligere til at hæmme smerter. Kvinders smertehæmmende system er således mindre potent end mandens, og det kan også forklare, hvorfor nogle kvindelige patienter lettere ender som kroniske».

9 Drop jagten på behandlere

»Der findes ingen quick fix mod kroniske smerter. Slidgigt-patienter spiser eksempelvis glucosamin for milliarder af kroner, selvom de lige så godt kan spise kalktabletter. Effekten er præcis på lang sigt den samme. Jeg kører flere sager mod firmaer, der med voodoo-reklamer lover smertelindring med alt muligt udokumenteret hokus pokus. Dine kroniske smerter skyldes oftest et sammensurium af biologiske, psykologiske og sociale forhold på en gang. Det kan ingen piller eller nåle afhjælpe alene. Det giver ingen mening af lede efter noget, der alene kan behandle dine smerter i sig selv – selv om det er en helt

naturlig menneskelig reaktion.

Mange driver plat på det. Det kræver en bred, tværfaglig indsats fra mange faggrupper».

10 Dine smerter er en sygdom

»Din kroniske smerte er en sygdom i sig selv. For langt de fleste går smerterne ikke væk igen medmindre du eksempelvis udskifter et dårligt led. Smerter, hvis du altså ikke har kræft, er som diabetes eller forhøjet blodtryk en sygdom, der sjældent går væk. Det skal du forstå og acceptere, da det giver ro og fjerner fokus fra at finde årsagen. Da England indførte diagnosen 'kroniske spredte smerter', frygtede mange, at samfundsudgifterne ville eksplodere, fordi flere med diagnosen ville få krav på hjælp. Det modsatte skete. Der kom markant mindre pres på udgifterne, da folk med kroniske smerter følte sig anerkendt og lettere kunne acceptere og leve med deres situation».

lars.i.rasmussen@pol.dk



NYT NYT NYT

Brevkasse i "SmerteLiv"

Anne Zabell

Hvem kender ikke til at tumle med et spørgsmål. Så spørger man familie, venner og sit netværk: diverse svar "stritter" i alle retninger.

Nu bliver det muligt at få endnu et svar på nogle af sine spørgsmål.

Vi har fået 2 kompetente personer til at hjælpe os med at besvare spørgsmål fra jer:

Ole Bo Hansen:

Specialeansvarlig overlæge på Tværfagligt Smertecenter/ Palliativt team på Holbæk Sygehus.

Ole BO Hansen er uddannet speciallæge i anæstesiologi, og har desuden Nordisk Diplomuuddannelse i kompleks smertebehandling.

Helle Hald:

SIRIUSadvokat specialist i erstatnings- og forsikringsret, skatteret, og arbejds- og

ansættelsesret.

For at få et spørgsmål med i brevkassen gør du sådan:

Send dit spørgsmål på mail til:

zabell14@gmail.com
(husk at oplyse dit medlemsnummer).

Så vil det bliver sendt videre til den rette til at besvare det.

Skulle der være mange kan det være at spørgsmål må ligge og vente.

Du kan være anonym, hvis du ønsker det. Bare skriv under hvilket navn du vil i brevkassen.



Kære brevkasse.

Jeg har i flere år fået smertestillende medicin. Nu er der kommet er billigere præparat, men jeg synes ikke det virker lige så godt, og så er jeg begyndt at få forstoppelse af det billige præparat.

Skal det ikke være det samme der er i original- og kopipræparatet?

Kan jeg eventuelt få tilskud til det dyre originalpræparat?

Med venlig hilsen
Pia

Kære Pia.

Tak for dit spørgsmål, som er uhyre relevant og et tilbagevendende problem for især smertepatienter. Når et nyt præparat ønskes indregistreret kræves der en lang række dokumentation for effekt, bivirkninger osv.

Medicinalfirmaet har så patent på dette præparat en årrække, hvorefter det er frit for andre medicinalfirmaer at kopiere præparatet, hvis det kan sandsynliggøres at kopi-præparatet ikke har væsentlige forskelle for originalpræparatet. Selvfølgelig skal det aktive stof være nøjagtig det samme, samt indholdet i de enkelte tabletter være nøjagtig ens. Men her holder ligheden ofte op.

Der kan være forskel på tilsætningsstoffer som skal binde tabletterne sammen, farvestoffer, smagsstoffer osv. Dette kan betyde en lille forskel i hastigheden, tabletterne opløses i maven og optagelseshastigheden.

Hvis du fik medicin for forhøjet blodtryk, stofskiftelidelse osv ville du ikke kunne mærke



Vejledning for FAKS' Juridiske Brevkasse

Spørgsmål sendes til brevkasseredaktøren på E-mail juridisk@faks.dk

Du skal være medlem af foreningen for at kunne benytte brevkassen (Oplys dit medlemsnr. ved henvendelsen)

Du kan forblive anonym ved blot at oplyse redaktionen om at bruge et andet navn.

Grundet mængden af henvendelser, deres indhold og vores ressourcer, kan du risikere, at dit spørgsmål ikke bliver besvaret og kommer i bladet.

Juridisk hjælp:

Onsdage ml 10-12 kan du ringe til SIRIUS advokater på tlf 88888585

Du skal spørge efter en af de to nævnte Helle Hald eller Marcus Wils Lorenzen. Advokaterne er specialister i erstatnings- og forsikringsret, skatteret og arbejds- og ansættelsesret.

nogen som helst forskel på de enkelte præparater, fordi lidelsen i sig selv ikke giver nogen symptomer her og nu.

Når man har kroniske smerter, anbefaler vi at medicinen tages nogenlunde præcis på samme tidspunkter hver dag. Og i samme dosis. Erfaringen siger at mange smertepatienter er meget følsomme over for variationer i koncentrationer i blodet. Så hvis man har indstillet sig på et præparat, som virker tilnærmelsesvis på samme måde hver gang og derefter bliver præsenteret for et præparat, som f.eks. bliver optaget langsommere vil man som kronisk smertepatient ofte få en slags føling. Og for kroniske smertepatienter, vil man føle ekstra smerter.

Tilskuddet vil som regel være det samme, men hvis du vil have originalpræparatet må du selv betale prisforskellen.

Du kan få din læge til at skrive: Ej S på recepterne, så kan apoteket ikke substituere, men skal give dig det præparat, som du finder bedst. Med venlig hilsen Ole Bo Hansen

Redskabskuret

Redskaber, gode idéer og strategier til et bedre liv med smerter.

Dennegang ved Lars Bye Møller.



Kære redskabsskur....

Siden barnsben har jeg været et aktivt menneske og aldrig været særlig god til at sidde stille. Jeg har altid haft et stort behov for at være udenfor i naturen og bevæge mig gennem forskellig slags sport og aktiviteter. Da jeg udviklede kroniske smerter, betød smerterne derfor et stort indgreb i mit liv. Hver gang jeg dyrkede motion eller var fysisk aktiv, betød det en forværring af mine smerter og en tilstand med influenzalignende symptomer og voldsom udmattelse flere dage efter aktiviteten. Som årene gik spredte mine smerter sig desværre, og jeg mistet mere og mere funktionsevne. Dette tvang mig til at stoppe med mange af de aktiviteter, jeg elskede. Jeg følte, at jeg mistede mig selv og efterhånden også glæden ved livet.

Nød lærer nogen kvinde/mand

at spinde.

På trods af håbløsheden og mange nederlag udviklede jeg gennem årene en række strategier og måder til alligevel at kunne nogle aktiviteter. I denne artikel vil jeg blot beskrive en af disse aktiviteter - svømning og træning i vand.

Mit mål er ikke alene at give specifikke redskaber til netop denne aktivitet. Forhåbentlig kan du der lever med kroniske smerter eller er pårørende også bruge min fortælling til inspiration i andre sammenhænge. Mit budskab er blandt andet, at det er vigtigt, at vi lærer os selv at tænke i alternative løsninger. Måske er der en løsning på dit problem, hvis du er åben overfor forandringer og afprøve måder, du ikke som udgangspunkt havde forestillet dig. Blot det, at du kan forestille dig en løsning kan være med til at rykke dine grænser, for selvom der naturligvis eksisterer fysiske begrænsninger for os alle, udgør de mentale ofte en ligeså stor forhindring. På den måde kan du måske gøre noget af det, som umiddelbart virker uoverkommelige overkommeligt.

Husk at alt begyndelse er svær, og det derfor er vigtigt at være

tålmodig med dig selv og tage tingene i små skridt og ikke lade dig slå ud af eventuelle nederlag. Synes du alligevel, at du sidder fast og har svært ved at finde inspiration, vil jeg foreslå dig at læse indlæggene her i Redskabsskuret. Du kan også blive en del af vores Facebook-gruppe, hvor andre smertepatienter og pårørende er rigtig gode til at dele deres oplevelser og hjælpe hinanden med forskellige strategier og hjælpemidler.

Træning i vand

Jeg har altid været en vandhund, og derfor brugt mange af mine timer som dreng i svømmehallen med vennerne og senere dyrket mange former for vandsport. På grund af mine smerter er der som sagt mange ting, jeg ikke længere kan. Heldigvis er en af de få måder, min krop fortsat tillader mig at træne på svømning og bevægelse i vand. Dette er dog ikke helt uden udfordringer,



da jeg blandt andet er blevet ekstrem kuldeskær, og min krop reagerer med flere smerter, hvis intensiteten er for høj. Problemet er derfor, at jeg ikke kan være tilstrækkelig aktiv til at holde varmen i svømmehallen, hvilket i adskillige år førte til, at jeg enten frøs ekstremt meget og blev syg eller fik flere smerter efter for højt aktivitetsniveau. Efter stor frustration fandt jeg dog en løsning ved at bruge min våddragt fra tidligere windsurfing. Med dragten på kan jeg i dag holde varmen i svømmehallen. Jeg har desuden lavet et program, hvor jeg varmer op i saunaen med udstræknings- og afspændingsøvelser og derefter skiftevis svømmer og holde pauser ved at lave vejtrækningsøvelser og dykning. Er det lang tid siden, at du selv har været en tur i svømmehallen eller ude at bade, kan jeg fortælle dig, at svømning og motion i vand som udgangspunkt er meget alsidigt og skånsomt for kroppen. Desuden gør vandets modstand det muligt at træner stort set alle muskelgrupper samt dit hjerte-lunge kredsløb.

Træning i varmvandsbassin

Hvis du er en frossenpind ligesom mig og ikke lige er frisk på at hoppe i en våddragt, er der en anden mulighed, som jeg også selv dyrker, nemlig træning i varmtvandsbassin. En række kommuner har efterhånden svømmehaller med varmtvandsbassiner. Man kan bunde i varmtvandsbassinerne og temperaturen ligger typisk på mellem 32 til 38 grader. Vandets temperatur gør, at det ikke er noget problem at holde varmen, selvom man har brug for mange pauser og ikke kan holde en høj træningsintensitet. Selvom det måske kan være noget af en overvindelse at trække i badetøjet, synes jeg, at du bør give det en chance. Varmen og følelsen af vægtløshed giver en helt særlig afslappende fornemmelse af velvære. Når du svømmer eller laver øvelser i vandet, har du en minimal belastning på dine led, og varmen medvirker ofte til større bevægelighed og færre smerter. Mange svømmehaller er også udstyret med vægte, plader og slanger i skum med forskellig opdrift som frit kan afbenyttes til forskellige øvelser. Hvis du er rigtig heldig, er dit lokale varmtvandsbassin også udstyret med massagedyser, så du kan nyde en omgang massage i det varme vand, men vær på vagt,

det er stærkt vanedannende!

Nedenfor kan du se et udpluk af de øvelser, jeg selv laver. Du kan selv finde mange flere ved at kigge på internettet eller i svømmehallerne, der ofte har en oversigt med øvelser ved træningsudstyret. Eventuelt kan du også deltage på et af de hold, som nogen kommuner eller private aktører udbyder. Endelig kan du også få en henvisning fra din praktiserende læge til en fysioterapeut, der kan hjælpe dig til at lave et program, der passer til netop dig. God træning.

Øvelser til træning i vand

Med skumslange

1. Hold balancen siddende i vandet på en eller to slanger buet (luk eventuelt øjnene) - træner balancen og kropsholdnings og core-muskulatur
2. Tag to slanger mellem benene og lav løbeøvelser med brug af armene - træner kondition og muskeludholdenhed i ben, baldemuskulatur og skuldre.
3. Opretstående på et ben med en eller to slange under foden

på det andet ben. Bøj og stræk knæ og hofte mens skumslanger presses mod bunden - træner balance, samt muskulatur i baglår og balder.

4. Liggende skråt i vandet spændt som et bræt med tåspidser hvilende på bunden med armene udstrakt foran, holdende foldet slange med begge hænder. Pres slange ned i vandet og bøj i hofte ved at bruge mavemuskler - træner de lige mavemuskler.

Med skumplader

1. Stående med plade på højkant i vandet, fastklemmt mellem begge hænder. Roter i overkrop fra side til side mens plade skubbes igennem vandet - Træner de skrå mavemuskler.

2. Stående med en eller to plader liggende fladt på vandoverfladen foran brystet. Med begge hænder placeret fladt på plade presses pladen ned i vandet. Træner triceps (trehovedede armstrækker)

3. Stående opret med ene fod på plade mod bunden, løft langsomt ben opad og stræk så langt fremad som muligt, mens

plade holdes fast under foden, før derefter plade mod bunden til udgangsstilling - træner balance samt smidighed og muskulatur i baglår og balder.

Med skumvægte.

1. Stående med vægt i hver hånd fremoverbøjet med overkrop og vandrette overarme ud til siden, pres vægtene ned i vandet til strakte arme og bøj igen - Træner brystmuskler og triceps.

2. Stående i vand til under brystet laves boksebevægelser med vægtene igennem vandet samtidig med der laves løbebevægelser med knæløft på stedet. - træner kondition samtidig med ben, triceps og brystmuskler.

3. Opretstående med vand til hofte, vægt sat på ene fod med strop. Stående på et ben strækkes det andet ben fremad til vandret, før derefter benet bagud under modstand fra vandet, bøj så i knæ og føl passivt stræk på lårets forside, stræk så knæ ved sparke bevægelse - Træner balance, smidighed og muskelstyrke i baglår, balde og forsiden af låret.



Har du et input til redskabsskuret, så send det til blad@faks.dk



Indmeldelse

Indmeldelse kan ske enten online på faks.dk, eller ved at sende et brev med følgende oplysninger:

- Navn
- Adresse
- Telefonnummer
- Region
- Fødselsdag
- Medlemstype
- evt. e-mail

til Per og Elin Kristiansen
Toftevej 2, 4400 Kalundborg



Medlemstyper:

Som **fuldgyldigt medlem** har du stemmeret ved generalforsamlingen og kan få gavn af foreningens tilbud. Du får tilsendt 4 blade om året enten med posten eller på mail.

Støttemedlemmer får også bladet men har ingen stemmeret.

Modtag bladet digitalt:

Vi sender gerne bladet på e-mail af økonomiske hensyn. For at få bladet digitalt kan du sende en mail til:

bevar.haabet@gmail.com

Sannes smagsoplevelser

Veggiebomber

af Sanne Lydø, cand.pharm, ernæringsterapeut



Ingredienser

7 dl kogte kikærter eller 2 ds (a 240 gr)
1 blomkål - ca 350 gr
3-4 gulerødder - ca. 200 gr
3 små eller 2 store løg
3 æg
Saft af en 1/2 citron
2 dl sesamfrø
1 spsk karry
1-2 spsk stødt timian
1 tsk stødt spidskommen
1 tsk stødt koriander
2 tsk havsalt

Fremgangsmåde

Alle ingredienserne kommes i en foodprocessor og køres rundt så det hele hakkes, moses og blandes godt. Eller blomkål og løg hakkes fint, gulerødder rives fint og blendes sammen med de øvrige ingredienser. Med en 2 spsk. måleske eller en almindelig spiseske formes små toppe (bomber) og placeres på en bageplade med bagepapir. Der bliver til to plader med ca. 25-30 stk. på hver plade. Bages ved 200 grader i ca. 30 min. Kan fryses, så der nem mad til en anden dag.

Spises sammen med salat og fx. hjemmelavet ketchup, mayonnaise eller pesto.



Bonusinfo -

madens funktionalitet i et større perspektiv

Kikærter er en bælgfrugt og hører til ærteblomstfamilien sammen med bønner, linser og ærter.

Kikærter indeholder mange vitaminer som A-, B- og E- vitamin samt mineraler som kalium, calcium, magnesium, zink og jern. En ren sundhedsbombe af gode tilskud til din krop.

Kikærter indeholder masser af gavnlige kostfibre, som bidrager til en sund tarmfunktion. En sund tarmfunktion og tarmflora har stor betydning for din krops velbefindende. Selvom kikærter også indeholder en del kulhydrater forårsager de kun en svag stigning i blodsukkerværdierne, da en stor del af kulhydraterne er

ufordøjelige fibre. Kikærter virker dermed stabiliserende på blodsukkeret, hvilket er gavnligt for både humør, energi, koncentration og vægt.

Protein: Fokus med denne opskrift er egentlig, at kikærter er rige på (vegetabilsk) protein og indeholder mange forskellige gode aminosyrer. Det er vigtigt at tilføre kroppen forskellige aminosyrer så der kan dannes nye proteiner til at udføre de mange vigtige processer i kroppen. Din krop har brug for proteiner. De er livsnødvendige, da de indgår som byggemateriale i hver eneste celle i kroppen. Proteiner er vigtige for muskler, knogler og bindevæv. De er nødvendige for transport af stoffer og regulering samt kommunikation mellem kroppens celler. F.eks. består hormoner, neurotransmittere og antistoffer af proteiner.

Vegetabilsk protein, som er protein fra planteriget, har mange sundhedsmæssige fordele fremfor animalsk protein, der er protein fra dyr. Et stort indtag af animalsk protein kan belaste nyrerne, medvirke til øget syredannelse

i kroppen som kan give muskel- og ledsmerter og være en medspiller ved gigtlidelser. Ophobning af syre i kroppen kan modvirkes ved at spise masser af grøntsager og få nok af de basiske mineraler som calcium, magnesium, kalium, zink (som kikærterne smart nok også indeholder). Og så selvfølgelig ved at indtage vegetabilsk protein i stedet. Kød fra firbenede dyr er også dokumenteret i flere studier at have en tydelig sammenhæng til udvikling af tarmkræft.

Ud over at være gode for din egen sundhed er vegetabilsk protein også gode for jordklodens klima, da udslippet af drivhusgasser (som CO₂ og methangas) sænkes ved at nedsætte kødforbruget og erstatte det med vegetabilsk protein. Det antages, at der er ca 10 gange større ressourceforbrug og miljøpåvirkning forbundet med produktion af animalske fødevarer ifht produktion af andre fødevarer. Det kræver eksempelvis større jordbrug til fx. dyrkning af foder og græsgange til dyrene, og involverer ofte store skovrydninger. Dette ødelægger

biodiversiteten blandt dyr og planter samt belaster udslippet af drivhusgasser. Så spis mere vegetabilsk protein ved at erstatte en del af dit animalske proteinindtag og bidrag derved til et sundere miljø både i dig selv og på kloden.



Temaeftermiddag for sygepleje

D 9 maj 2017 var FAKS så heldige at været inviteret til temaeftermiddag for sygepleje studerende i Århus. Jeg var så heldig, at det var mig der fik lov til at komme op og fortælle om det at være kroniker i behandler systemet i dagens Danmark.

Temaet hed "Fra patientens perspektiv" og jeg syntes personligt, at det er en unik chance for at give menneskerne på den anden side af skrivebordet et indblik i, hvad det er de kommer ud for, eller kan komme ud for i mødet med en kronisk smerte patient. Diagnosticeret eller uden diagnose.

Vi var 3 personer, der var inviteret, og det er også dejligt for mig som oplægsholder at høre andre. For det er, på trods af at vi er over 850.000 kronikere, de færreste historier der er ens. De to andre var fra foreningen cystisk fibrose og en ung pige fra Landsindsatsen "en af os", som er en national oplysningskampagne med fokus på at aftabuisere det at leve med en psykisk lidelse.

Vi kendte ikke til hinanden og vidste ikke hvad vi hver især ville sige.

Vi vidste kun at vi hver især havde fået samme "spørgsmål" at holde oplæg ud fra.

"Hvordan er det at gå fra at være rask til at være kroniker"
"Hvordan oplever du at være patient i et travlt system"
"Hvad er vigtig for os at huske"
"Hvad er vigtigheden i at inddrage jer som patienter i behandlings forløbet"

Gode spørgsmål og vigtig viden for de studerende. Vi havde hver 25 minutter og det er jo ikke meget, når der nu er så meget, vi gerne vil fortælle. Og det er svært at sige, hvad der er vigtigst.

Jeg har holdt forskellige oplæg, hvor de fleste har været til andre kronikere. Og jeg besluttede mig for at have fokus på kommunikation



og inddragelse af os som patienter.

Jeg tog udgangspunkt i det jeg også siger i andre oplæg. Vær forberedt på mødet med en behandler (her patient). Og det gælder begge veje. Men til de studerende fortalte jeg om vigtigheden i at spørge ind til. I stedet for at læse en journal der højest sandsynligt ikke er fyldest gørende.

Spørg os, hvad får du af medicin? Hvad tror du der vil hjælpe? Hvad har du af forventninger” og sidst men ikke mindst. Tro på os. Der er minimalt, hvad der gennemgås om smertepatienter på sygeplejeuddannelsen, hvis overhovedet noget. Så vi ved højest sandsynligvis mere om det at være kroniker end behandleren gør. Så ”spørg og lyt” var mit råd.

Pudsigt nok indeholdt de to andre oplæg nøjagtigt de samme svar på spørgsmålene. Vi vil spørges og lyttes til. Og vi vil inddrages og ofte også holdes lidt i hånden.

Det giver en sikkerhedsventil når vi med nedsat funktionsniveau og de kognitive evner ikke er, hvad

de har været, at der er en sygeplejerske, der nurser og trøster og siger, det er ganske normalt, det du oplever.

For selv om vi er så mange smerte patienter i Danmark, så tror hver enkelt af os, at vi er alene.

Jeg er glad for, at jeg får muligheden for at komme med vores budskaber til de kommende nye sygeplejersker. Og det er mit håb at flere skoler og uddannelses steder vil bruge os og høre historierne fra rigtige personer og ikke arbejde med opdigtede cases. Der er skrevet af personer, der ikke har været i nærheden af det at være smertepatient.

Pia Lorentzen



Forskningsprojekt på Københavns Universitet, Forskningsenheden for Almen Praksis.

Pia Frederiksen, Formand for FAKS

Psykolog og ph.d.-studerende Rikke Schultz er i gang med et forskningsprojekt som skal være med til at afdække hvordan forståelsen og tværsektoriel behandling af generaliserede smerter i bevægeapparatet er i dag, og ud fra denne forskning, skal der gerne udvikles et forslag til en ny samarbejdsmodel. Projektet udføres i samarbejde med:

- Gentofte Kommune
- Furesø Kommune
- Psykiatrisk Center København

Formålet med projektet er dels at se hvordan patienter og fagfolk forstår symptomer og årsager til symptomer, dels hvordan fagfolk og patienter oplever, at behandlingen og samarbejdet mellem sektorerne forløber (jobcenter, praktiserende læge og hospital)

- Hvilke barrierer opleves?
- Hvilke facilitatorer opleves?

Anden del af projektet går ud på at formulere og afprøve en ny samarbejdsmodel mellem almen praksis, jobcenter og hospital.

Den foreløbige analyse peger på at:

- Der er forskellig forståelse af symptomer, hvor fagfolk overvejende vægter psykosociale forhold og patienter vægter fysiske/kropslige forhold.
- Der er problemer med kommunikationsveje og tilgængelighed.
- Der er udfordringer med den lovgivning kommunerne agerer under.
- Der er forskellig retorik i de tre sektorer og syn på hinanden, der er med til at hæmme et samarbejde.
- Der er en fælles oplevelse af at langvarige,

ukoordinerede forløb giver patienterne en dårligere forudsætning for at genvinde funktionsevne.

- Der er en fælles oplevelse af at face to face møder kan styrke samarbejde og relationer mellem fagfolk og knytte an til større fælles forståelse og tilgængelighed hos hinanden.

Jeg har som patient, og som repræsentant for FAKS deltaget i flere workshops. Sidste gang var det med et oplæg om de udfordringer vi som patienter møder forskellige steder i "systemerne". Jeg kan se at der er mere fokus på patientgruppen, men det der ser flot ud på papiret, viser sig ofte, at give visse udfordringer i den virkelige verden. Det har vi eksempelvis set med de nationale kliniske retningslinjer, for generaliserede smerter i bevægeapparatet. Der var gode toner, som desværre ikke rigtig viser sig brugbare, grundet diverse henvisningsregler, og mangel på viden i flere af behandlergrupperne.

Oftentimes laves der behandlingsplaner for undergrupper, med specifikke smerter. Men det viser sig med de generaliserede smerter gang på gang, at det er for omfattende en opgave, og det er besværligt at afgrænse gruppen.

Vi havde håbet på at regionerne ville tage denne patientgruppe, som et af deres nye emner for lærings- og kvalitetsteams, men endnu engang løber vi panden imod en mur. Der findes ikke kvalitetsdata for patientgruppen, den kan ikke afgrænses.

Vi håber meget at vi med den nye ICD-11 kan få lavet om på disse vilkår. Der kommer en meget længe ventet diagnosekode for os med de generaliserede smerter. Hvis vi kan få de forskellige faggrupper til at benytte den rigtige kode, vil vi med årene kunne følge koden, og hvilke sundhedsudgifter den enkelte med den kode har gjort brug af. Det kunne være et skridt på vejen for at finde de kvalitetsdata der skal til for at vi kan få nogen til at se

nærmere på patientgruppen. Jeg vil gerne sige tak til Rikke fordi vi får lov til at deltage i disse workshops. Det er dejligt at hun vil hører hvad vi patienter har af oplevelser. Det er vigtigt ved udviklingen af nye arbejdsgange, at man lytter til hvad det er for forhindringer patienterne møder.

SmerteLinjen



SmerteLinjen

Telefon: 6013 0101

www.SmerteLinjen.dk

Frivillige sygeplejersker, socialrådgivere, patienter og psykologistuderende med afsluttet bachelor-grad sidder klar ved telefonerne til at hjælpe.

Mandag:

10-12 Smertepatient

16-18 Psykologisk Rådgivning

Tirsdag:

16-18 Sygeplejerske

Onsdag:

16-18 Sygeplejerske

19-21 Psykologisk Rådgivning

Torsdag:

16-18 Socialrådgiver

19-21 Smertepatient

Nyt Fra Lokalafdelingerne

Vordingborg

fra Pia Lorenzen

Det er for nogle et velkendt fænomen, at kroniske smertepatienter ofte bliver inaktive og ensomme. Det kan være svært, at "tage sig sammen" til at komme afsted. Og det med at møde nye mennesker og fortælle sin historie igen kan for nogle være en udfordring.

Vordingborg kommune er en af de kommuner, der tilbyder kurser, hvor man får forskellige værktøjer til at klare sig igennem en dagligdag med smerter i bevægeapparatet. Når man har deltaget i et sådan kursus, får man tilbud om at fortsætte med at mødes

til træning 1 gang om ugen sammen med folk fra tidligere hold. Det er selvtræning. Men gruppen har tæt samarbejde med instruktør fra andet hold, som kommer med gode ideer. Efter 1 times træning til god musik, drikkes der kaffe og snakkes om løst og fast. Ikke meget sygdoms snak. Dermed kan man "slå to fluer med et smæk"

Ud over træning og kaffe bliver gruppen ofte inviteret til sociale arrangementer med en anden gruppe fra diabetetsforeningen "aktive diabetikere" i Vordingborg. Disse arrangementer kan være: Aftentur i skoven med naturvejleder. Middagsarrangementer med

eller uden efterfølgende musik. Udflugter i nærområdet i det hele taget. Oplæg om forskellige emner f.eks kost/ernæring. 2 gange om året er der mulighed for at komme på et træningsophold i Tyskland, til en meget fordelagtig pris.

Alle arrangementer er for egen regning. Men som lokalafdeling er der mulighed for at søge foreningen om tilskud til sådanne udflugter. Ligesom det er muligt at søge §18 midler hos kommunen.

Det er et must, at man er en del af træningsholdet for at komme med til disse arrangementer. Træningen foregår hver torsdag kl 14.30-15.30 med efterfølgende kaffe. (også her er det nødvendigt at deltage i træningen først)

Ring for nærmere oplysninger til Pia Lorentzen 4236 1821
Indtal gerne en besked.



Valby på tur til Helsingør

fra Janni Jørgensen, Valby afd.

I Valby er vi hurtige til at tage beslutninger, så da ideen opstod hos os ringede vi hurtigt til Birgit i Helsingør afd. og spurgte om vi måtte komme på besøg. Da Birgit sagde at vi var velkomne blev det til at vi også lige skulle have lidt frokost på vejen, så den blev selvfølgelig spist i landet største Kvickly i Helsingør. Her var der "tag selv bord" så vi fik alle noget at spise, som vi kunne lide.

Birthe havde sine problemer med at holde styr på hele flokken, vi var 8 i alt, da der skulle betales for drikkevarer og mad, men under kyndig vejledning blev vi stillet op på række, så vi hver især kunne vise kassedamen hvad vi ønskede at drikke. Snakken gik livligt og jeg tror vi var dagens friske pust i Cafeteriet.

Herefter gik vi over til frivilligcenteret hvor Helsing afd. holder til, for at være der i hele afd. åbningstid og indtage en dejlig lagkage, kaffe og sodavand. FAKS Helsing har er dejligt stort og lyst lokale, så falder din vej forbi en dag, så kig ind til dem.

Vejret viste sig fra sin pæne side og solen skinnede hele dagen, så der gik lidt shopping i den, da nærmeste vej til toget, var gennem gågaden. Vi takker Helsing afd. og specielt Birgit, for en dejlig dag og håber at vi en dag ser jer i Valby.



Nyt fra FAKS Ungdom København

fra Sanne Lydø

Kontaktperson FAKS Ungdom

Ungdomsgruppen har ligget lidt stille siden julefrokosten i november sidste år. Det skyldes dog ikke langvarige tømmermænd eller traumer efter pakkeleg. Ej heller manglende lyst eller vilje. Sygdom, uforudsete hændelser og lidt koordineringsvanskeligheder har gjort at vi har måtte aflyse og udskyde aftaler om at ses og der er blevet længere mellem arrangementerne / aftalerne end ønsket. Vi arbejder på at få flere jævnlige aftaler i afdelingen, så vi oftere kan ses. Ikke alle har mulighed for at komme hver gang. Derfor er det også rarest hvis der ikke går så lang tid mellem hvert arrangement så vi hver især



har større mulighed for at se de andre.

Men her i foråret lykkedes det os at mødes nogle stykker på en cafe en lørdageftermiddag i indre by. Det blev til et par vældig hyggelige timer med livlig og god snak. Både om hvordan det står til hos hver især og om fremadrettede aftaler/arrangementer i Ungdomsafdelingen. Efter kaffe og smoothies mm tog vi forbi et loppemarked bag torvehallerne. Her fristede boderne med bl.a smukke vintageglas - dog også ret dyre...Men et par solide og næsten ubrugte friluftsstøvler fandt dog vej til en god handel mod en 50'er, som røg op fra pengepungen. Vi nød den friske forårssol inden vi vendte snuden hjemad igen.

Glædeligvis er vi blevet flere i Ungdomsafdelingen så chancerne for at kunne ses er

større ifht evt frameldinger. Vi har ikke noget fast tilholdssted at mødes så det bliver enten privat hos en af os, på cafe eller et forlystelsessted. Når vejret er til det er udendørs arrangementer med spil og picnic også i tankerne. Vi forsøger at skifte mellem at ses weekend og hverdag, formiddag, eftermiddag eller aften for at tilgodese vores forskellige energier, begrænsninger og ressourcer. Et arrangement med en tur til minigolfcenter i Herlev har også været på planen et stykke tid. Endelig dato er endnu ikke fastlagt. Men vi skal lige være i form til en sådan social aktivitet, hvor det kræver lidt koordinering at dyste om at blive bedst til at svinge køllerne ;-). En gang om året har vi søgt penge hos FAKS bestyrelse til



en social aktivitet. Sidste år var det Den blå Planet som vi besøgte.

FAKS Ungdom er for alle mellem 18 og 40 år. Der kan være særlige udfordringer ved at være ung med kroniske smerter, som uddannelsesforløb, skabe sin identitet, særlige begrænsninger i forhold til alderssvarende venner, familiestiftelse og små børn. Indtil videre er der kun en FAKS Ungdomsafdeling i Københavnsområdet. Det kunne være rart hvis der i fremtiden kunne komme ungdomsafdelinger i andre dele af landet. Det kræver blot at der er en til to personer der vil stå som kontaktpersoner og har lyst og overskuddet til at være primus motor. Vi har indtrykket af at behovet som ung med kroniske smerter er



der for at mødes med andre i samme situation.

Sidder du med spørgsmål eller ønsker om at komme i Ungdomsafdelingen eller starte en ny lokalafdeling op et andet sted i landet, så er du meget velkommen til at kontakte undertegnede Sanne Lydø eller Lars Bye Møller, der også er kontaktperson for Ungdomsafdelingen eller FAKS landssekretær Janni Jørgensen.

Kontaktoplysninger bagest i dette blad eller via FAKS hjemmeside www.faks.dk.



Lokal støtte til afdeling Stege

fra Maria P H Cramers

Løbet Møn fra Havn til Havn, støtter de kroniske smertepatienter i år.

Det er tredje år i træk at Preben Knud Rasmussen og Simon Madsen afholder løbet langs kysten på Møn. Overskuddet fra løbet går til et lokalt projekt eller en lokal patientforening. I år går overskuddet til de kroniske smertepatienter på Møn, Nyord og Bogø.

Lokal afdeling Stege for kroniske smertepatienter blev oprettet for 3 år siden af Marlon Cramers, i samarbejde med Vordingborg kommune og FAKS (Foreningen af kroniske smertepatienter).

Lokalafdelingen byder på fællestræning, foredrag og andre aktiviteter alle mandage fra kl 14.30 til 15.30 i sundhedscenter Stege, undtagen i skoleferier.

Efterår sidste år blev Marlon kontaktet af Preben Knud Rasmussen om vores træningsgruppe for kroniske

smertepatienter vil være støttegruppen til deres årlige trailløb langs den mønske kyst. Til gengæld skulle vi gerne hjælpe med at afholde løbet, ups. Selvfølgelig vil vi gerne være med til både det ene og det andet, men vi var lidt spændte på hvad vi kunne bidrage med.

Med både STAFET og SOLO turer på 27 km., en vaskeægte MARATHON samt et ULTRALøb på 61 km. er der ruter for alle.

Løbet starter i Hårbølle havn kl 9.00 om morgenen, følger Møn rundt langs hele sydkysten, går op langs Møns Klint og ned på stranden igen ved Pomlerende naturcamping på nordkysten. Efter højdemeterne over Klinten følger en pæn strækning stenstrand før der kommer lidt mere sand igen ved Nordfelt og



de sidste 10 km til Ulvshale. Turen for ultraløberne ender ved Nyord broen, hvor de modtager en rigtig flot Møn medalje for deres ekstrem hårde præstation. Den sidste løber ankom ved Nyord broen kl lidt i 7 om aftenen.

Løbet afholdtes lørdag den 13. maj i år. Vi stillede op med 6 personer, delt op i 3 hold og passede 3 af de 6 vandposter, fordelt over hele strækningen på de 61 km. Det første hold slap igennem deres vandpost på en god times tid. Det andet hold brugte 2 timer på deres vandpost og det sidste hold brugte 4 timer på den sidste vandpost. Vi skulle "krydse løberne af", som betød at skrive deres tider ned og dele vand ud. Det viste sig faktisk at være lidt af en udfordring på mange måder, ved hver en vandpost på hver sin måde,



men det har været rigtig sjovt og spændende at være med, og hyggeligt!

Der var 67 tilmeldte i alt til løbet i år, Med ca 10 afbud løb omkring 57 af dem, hvoraf 13 løbere tog hele vejen til Nyord.

De øvrige løb henholdsvis 27, 34 og 42 km. Der var en håndfuld løbere som udgik undervejs. Hatten af for hver enkel startløber, lige fra den yngste til den ældste deltager!

Vi takker alle deltagere og løbets organisatorer for at rette deres fokus på os i år.

HORSENS



af Niels Reimar Strand Olesen

Da vi nu efter en god general-forsamling med mange gode emner og snak også fik lært at indsende på den rigtige måde til vores redaktion vil vi gerne fortælle lidt om hvad vi har foretaget os det sidste stykke tid.

Juleafslutning 2016

Vi havde selvfølgelig vores juleafslutning i december med kaffe, gløg, the og en masse godter. Vi var 14 som mødte op og havde en hyggelig og munter eftermiddag med pakkespil. Alle kom med højt humør og 2 pakker som vi skulle spille om og havde uddelegeret opgaverne. En stod for kaffe en anden for gløg, slik, frugt osv. så det ikke var en som stod for det hele. Vi startede kl. 15.00 og ønskede hinanden en glædelig jul ved 17.30 tiden og gik hver til sit med et tilfreds smil på læben. Alt i alt en god dag.

Julefrokost

Desværre har vi ikke nogle billeder fra vores julefrokost, som vi afholder i februar, men kan fortælle at den forløb som den plejer med højt humør og strikkeopskrifter. Der var mødt 11 op. God opbakning som vanlig.

Apoteket

December 2016 havde vi igen fået lov at stille en stand op for at udbrede mere viden om FAKS og måske få et par nye medlemmer. Vi fik en rigtig fin behandling af personalet på Svane Apoteket og de havde lavet flyvers som de uddelte til folk som fik smertemedicin 14 dage forinden så de viste man kunne møde os der. En stor gestus fra deres side. Vi fik talt med mange mennesker og fik delt en del pjecer og kuglepenne ud. Folk virkede meget interesserede så det var det hele værd. En stor tak til Svane Apoteket i Horsens.

Sundhedsmesse i Horsens

af Niels Reimar Strand Olesen

7. Januar blev der afholdt sundhedsmesse i Horsens Sundhedshus og vi var selvfølgelig og-så med. Messen startede kl. 11.00 og blev budt velkommen ved borgmester Peter sørensen.

Vi fik vores stand på 2. sal sammen med dårlig ryg, scleroseforening, parkinson og andre.

Efter velkomsttalen kom borgmester Peter Sørensen til vores stand og roste FAKS for en god forening som han havde hørt om bla. fra personalet på kommunen og var stolt af at kunne lægge lokaler til vores møder.

Messen startede som sagt kl. 11.00 og sluttede kl. 15.00.

Messen blev besøgt af ca. 3500 mennesker så der var nok at se til og tale med. Mange brochurer og kuglepenne blev uddelt så budskabet om FAKS og dens virke er efter hånden ved at blive udbredt her i Horsens.

Vi kan kun opfordre andre lokal afd. til at prøve at få uddelt noget reklame for FAKS med en stand eller ligende hvor man kan komme til det. Apoteket er et godt sted.

Man kan også som vi ind i mellem tage ud og spise og bestille bord til FAKS det giver også lidt omtale.

Alt tæller med, så kom ud af busken.



Kan du se dig selv som bisidder

fra Birthe Omdahl

Der bliver flere og flere, der har brug for en bisidder. Det kan fx dreje sig om at gå med til møder hos kommunen, hos lægen eller på hospitalet.

Vi mangler rigtig meget bisidder - over hele landet.

Det vi evt. kan tilbyde i FAKS er det der hedder: "Frivillig bisidder". Som frivillig bisidder forventes det ikke at du har kendskab til den nyeste lovgivning, men at du hjælper den pågældende med at få klarhed over sagen, hjælper med det der skal fremlægges og hjælper med at holde styr på hvad der foregik på mødet.

Det er gratis at have en frivillig bisidder med.

I modsætning til frivillige bisiddere, findes der professionelle bisiddere, det er ofte socialrådgiver, de har det som deres levebrød, og skal have betaling for deres arbejde.

Også som frivillig bisidder er det en god ide at blive klædt

på til opgaven. "Center For frivilligt Socialt Arbejde" udbyder kurser for bisidder. Her får man grundlæggende viden og relevante redskaber til at varetage opgaven som bisidder.

Det er to-dags kurser med overnatning og forplejning - og det er gratis!

Transport skal man selv betale, men det skal ikke være det der får dig til at sige nej tak. Så hvis du er interesseret, og ikke synes du kan overkomme udgiften til transport, så send en mail til FAKS' bestyrelse, så ser vi på det.

Kurserne plejer at blive afholdt to gange om året- forår og efterår, og foregår på hoteller forskellige steder i landet.

På www.frivillighed.dk kan du læse om kurset - og mange flere spændende kurser.



Find os på Facebook:

Den Officielle side:

FAKS - Foreningen Af Kroniske

Smertepatienter

Gruppe for alle medlemmer:

FAKS Foreningen Af Kronisk
Smertepatienter.



Hovedkontor

Urtehaven 76, kld.
2500 Valby
tlf. 51 92 63 41

Formand

Pia Frederiksen
tlf. 26 39 24 07
e-mail:
pia.soendergaard@gmail.com

Ansvarlige for lokalafdelinger

Birthe Omdahl
tlf. 39 65 54 48
mobil: 27 42 05 73
e-mail: birtheomdahl@booh.dk

Janni Jørgensen
Tlf. 28 91 20 75
e-mail: janni@post.tele.dk



Region Hovedstaden

Valby

Urtehaven 76, kld.
2500 Valby
Åbningstid:
mandage kl. 12:00 – 15:00

Kontaktperson:

Birthe Omdahl
tlf.: 27 42 05 73
E-mail: birtheomdahl@booh.dk

Helsinge:

Kontaktperson:
Birgit Anni Pedersen,
tlf.: 50 53 36 96
E-mail: birgitanni@gmail.com

Mødested:
Frivilligcenteret i Helsinge
Møllestien 6
3200 Helsinge

Mødetid:
Første onsdag i hver måned
kl. 14 .00 – 16.00

FAKS Ungdom

Kontaktpersoner:
Lars Bye Møller
Tlf: 61 27 40 47
E-mail: larsbyemoeller@gmail.com

Sanne Lydø
Tlf: 22 85 19 79
E-mail: lydoe@postlet.dk

kontakt Lars eller Sanne for næste
mødetid.

Region Sjælland

Køge

Kontaktpersoner:
Marlene Steengaard Hansen
Tlf.: 40 61 86 66
e-mail: marlenesteengaard@Yahoo.
dk
Marlene Gjøstrand
tlf.: 26 56 52 82
e-mail: mcmg-66@Hotmail.com

Mødested:
Kulturhuset
Langelandsvej 66
Indgangen ved festsalen
4600 Køge
Mødetid Torsdag i ulige uger
kl. 11.00 – 13.00

Kalundborg

Mødested: Kontakt os for info.
Åbningstid: tirsdage I lige uger
kl. 18:30 – 20:30

Kontaktpersoner:

Per & Elin Kristiansen
Tlf.: 24 41 28 29
E-mail: kristiansen.per@tdcadsl.dk

Slagelse:

Kontaktperson:
Gitte Andersen Ørris
Tlf. 50 47 31 45
E-mail: gitteorris@live.dk

Mødested:
Frivilligcenter Slagelse
Skovsøgade 10, bygning S
4200 Slagelse
Mødetid:
Ring til Gitte Andersen Ørris for
tidspunkt

Stege

Kontaktperson:

Marlon Cramers

tlf: 20 92 18 28

E-mail: faksstege@gmail.com

Til selvtræning, hver mandag fra kl.
14.30 til 15.30

undtagen i skoleferier/helligdage

Mødested:

Sundhedscenteret i Stege på 2. Sal.

Vordingborg Træningsgruppe

Kontaktperson:

Pia Lorentzen

Tlf 4236 1821

Mødetid:

Mandage kl 14.30.

Undtagen i skoleferier/helligdage

Mødetid Torsdag 14.30-15.30

Mødested Træning og rehabilitering
Sankelmarksvej 10 A

4760 Vordingborg

For at deltage skal man have bopæl
i Vordingborg Kommune

Region Nordjylland

Vendsyssel

P.T. ingen afdeling.

Interesseret ring til:

Kontaktperson:

Marion Jensen

E-mail: joergen-j@mail.tele.dk

tlf: 98 98 23 99

Aalborg

kontaktperson

Sarah Steffens Sørensen

Tlf. 28189138

E-mail: sarahAalborg@yahoo.com

Mødested:

Huset

Hassersigade 10

9000 Aalborg

Mødetid:

Hver onsdag i lige uge

kl. 13.00 - 15.00.

Region Midtjylland

Horsens

Kontaktpersoner:

Wanja Zurek

Tlf: 28 83 07 97

E-mail: wanjazurek@hotmail.com

Margit Jensen

Tlf. 51 21 87 15

E-mail: margit87@hotmail.com

Niels Olesen

Tlf. 42 24 17 28

E-mail: nielsreimar@gmail.com

Mødested:

Sund By Butikken

Åboulevarden 52

8700 Horsens

Mødetid:

Tirsdag i ulige uger

kl. 10.00 - 11.30

Torsdag i lige uger

kl. 15.00 - 16.30

Region Syddanmark

Nordfyn

P.T. ingen afdeling. Ring ved
interesse til:

Kontaktperson:

Lisa Bolding Skov

Mobil: 51 34 55 65

E-mail: lisa.b.s@mail.dk

Odense:

Solveig Havlit

Tlf.: 23 84 17 06

E-mail: solveigogkurt@gmail.com

Mødested:

Frivilligcenteret

Toldbodgade 5

5000 Odense C.

Mødetid:

Første tirsdag i måneden

kl. 14.00 - 16.00

Samarbejdspartnere:



www.sip-platform.eu/

Medlem af:



www.pae-eu.eu/

SmerteDanmark

www.smertedanmark.dk/



www.pfsdk.dk/

SmerteLinjen



smertelinjen.dk

Opnå større
livskvalitet gennem...



hjælp til selvhjælp!