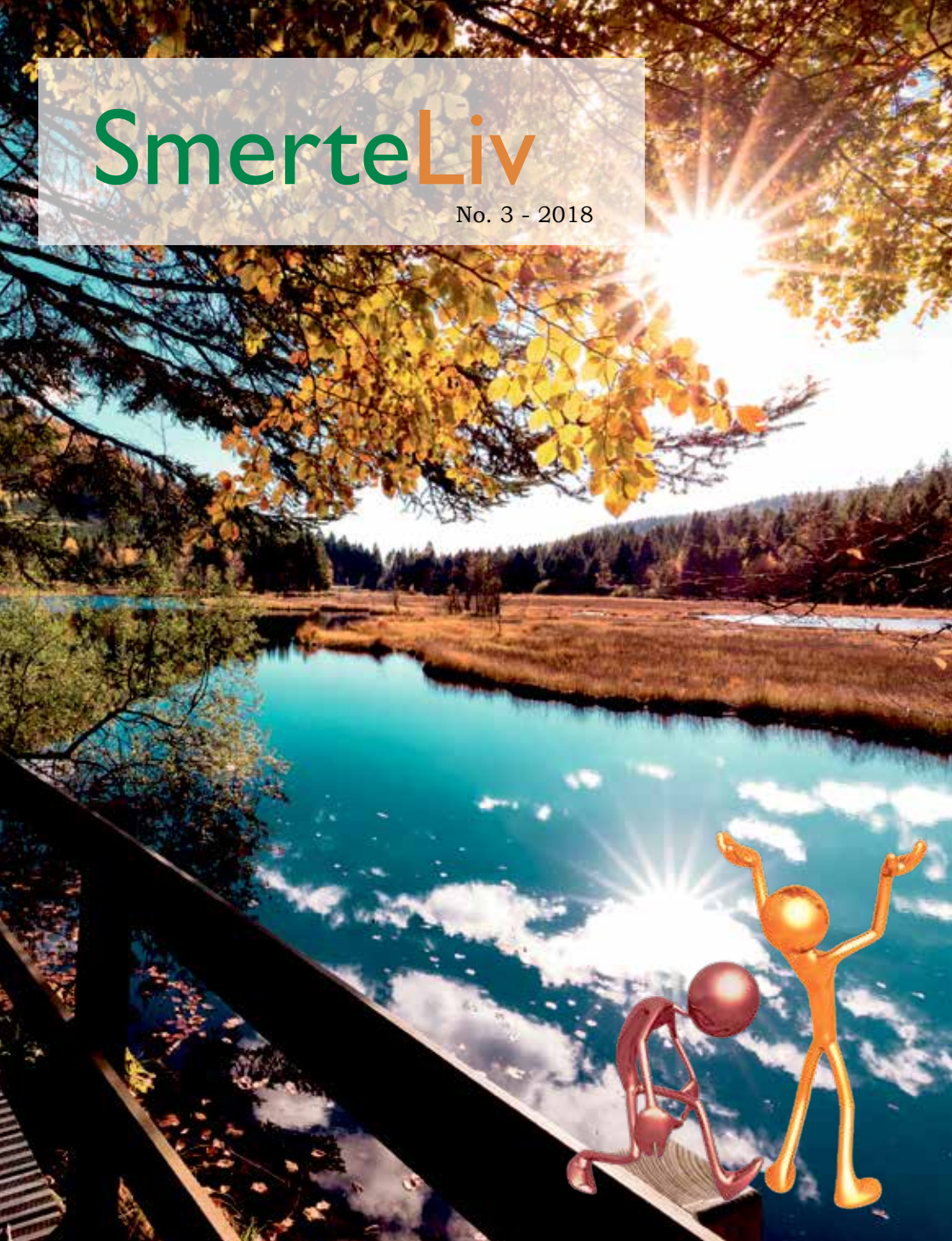


SmerteLiv

No. 3 - 2018



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

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 til blad er:

3. december 2018 Kl 14.00

Deadline til smertelivs brevkasse er:

7. November 2018



Noter fra Redaktionen:

Næste blad udkommer
SIDST i December 2018

Indlæg modtages gerne løbende!

Sidste frist for indlæg til næste
nummer er som skrevet tidligere:

3. December 2018 Kl 14.00

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.

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

Kontingenter (årligt):

Fuldgyldigt medlem: 240kr
Støttemedlem: 110kr

Indhold

Tema Ensomhed

Vi glæder os over at
Smerteliv kan bringe et
Tema, hvor der er både
patienthistorier og fagfolk
der har skrevet om dette.

Gamle opskrifter



Mormors bløde teboller

Leder s. 3
af Formand Pia Frederiksen

TEMA
Ensomhed s. 5-22

Artikel s.23

Opskrift på teboller s.26

Artikel s.27

Et opråb om støtte s.28

Lokalafdelinger s.29

Artikel s.32

Info om bl.a Cannabis s.35

Kontaktoplysninger s.39

**Husk du kan følge
aktiviteterne i de enkelte
afdelinger ved at gå på
www.faks.dk og kigge på
kalenderen hvor vi hele
tiden skriver hvad der er af
aktiviteter.**



Leder

Formand Pia Frederiksen

Sikke dog en pragtfuld sommer. Nogen vil mene at den har været for varm, min have vil i alle tilfælde mene den har været for tør. Men mine smerter har været godt tilfreds.

Vi er så småt i gang i FAKS igen efter sommeren. Janni Jørgensen og jeg er på vej rundt i landet for at besøge alle de lokale afdelinger. Vi vil gerne høre hvordan I har det, hvordan det går og om der er noget vi kan hjælpe med. Så vil vi samtidig høre om der er noget vi kan gøre bedre, eller om der er noget I savner. Men jeg ved jo også at det ikke er alle der kommer i en lokal afdeling, så hermed vil jeg opfordre dig, der måske ikke lige kommer i den lokale

afdeling, til at skrive til os i bestyrelsen, hvis du har noget på hjertet. Er der noget du synes vi gør godt, eller kunne gøre bedre? Er der et emne du kunne tænke dig vi berørte i bladet eller på hjemmesiden? Så tøv ikke med at skrive til os, vi vil meget gerne høre din mening.

Når nu vi er rundt i landet, så besøger vi samtidig de tværfaglige smerteklinikker, både de offentlige og de private. Det er rart med en opdatering, både på hvordan det går hos dem, hvilke faggrupper er repræsenteret, men også med en opdatering til dem. Hvad går vi og laver, hvad kan vi tilbyde? Samtidig sørger vi for at de får fyldt lageret op med brochurer fra både FAKS og SmerteLinjen.

Vores samarbejde med Danske Regioner om værdibaseret sundhed er ved at være færdigt. Vi er så langt at der er udformet et spørgeskema, der skal bruges før og efter besøget på den tværfaglige smerteklinik. Nu skal skemaet testes af i et pilotprojekt, og efterfølgende skal det implementeres.

Sundhedsstyrelsen har bedt om vores hjælp i tilblivelsen af en pjece til dem der får eller skal i gang med at tage vanedannende medicin mod stærke smerter, angst eller søvnbesvær. Det har været en fin proces.

Først havde styrelsen lavet et udkast, som vi fik til gennemlæsning, så havde vi et møde hvor vi kunne komme med vores kommentarer. Vi har virkelig følt os hørt og så giver det mening at være med i sådan et projekt.

Når pjecen er ved at være klar, har vi lovet at stille op med nogle patienter, der kan være med til at læse igennem så vi sikrer at det er et forståeligt og meningsfyldt indhold.

Regeringen og Dansk Folkeparti har meldt ud at der er sat 14 millioner af over 4 år til en national smertebehandlingsindsats/ smertehandlingsplan. En del af midler skal benyttes til en afdækning af smertebehandlingsområdet. FAKS vil forsøge at få et møde med Sundhedsudvalgsformand Liselott Blixt for at forsøge at

nuancere debatten lidt.

FAKS mener stadig at den massive fokus på at Morfin skal nedtrappes og udtrappes er lidt farlig. Vi ved at der findes patienter der ganske enkelt ikke har en tilværelse uden Morfin. De skal stadig forbeholdes retten til at få medicinen udskrevet. FAKS er dog klar over at alt for mange får Morfin, og alt for mange får det i for store doser. Dog mener vi at det er farligt alene at have fokus på at tage Morfinen væk, uden at have fokus på hvad vi kan sætte i stedet.

Derfor vil vi endnu engang pege på at et nationalt forløbsprogram med en guide til patientens forløb er en nødvendighed. Vi er nødt til at få politikerne til at forstå at smertebehandling er så meget mere end medicin.

Endnu engang må jeg sige at det er en individuel, tværfaglig og tidlig indsats der er nødvendig.



TEMA

Ensomhed og isolation

af Pia Frederiksen

Når jeg holder oplæg hører jeg ofte mig selv stå og nævne isolation og inaktivitet som smertepatientens 2 største fjender. Derfor har vi valgt at dette blads tema skal være om den isolation og ensomhed mange af os kender.

Mange af os kender scenariet. Vi sidder alene der hjemme, der er stille omkring os, og smerterne er virkelig voldsomme. Det er svært at flytte fokus, smerterne fylder det meste af vores bevidsthed.

Så ringer det på døren, og en god ven eller et familiemedlem kommer på uventet besøg. Første tanke er måske nok, puha.....det har jeg alt for ondt til, men man lukker alligevel den uventede gæst ind.

I mit hjem ved alle der kommer her, hvor kaffen og teen kan laves, så hurtigt er der kommet lidt at drikke på bordet. Snakken går. Vi får alligevel lige ordnet verdenssituationen. 1 time senere bliver der stille igen, døren er blevet lukket bag vores gæst.

Hvor blev den time lige af, og hvor var smerterne imens?

Ensomheden er ikke nem. Mange kender den kun alt for godt. Vi finder ensomme mennesker mange steder i vores samfund.

Ensamme smertepatienter har så den ekstra faktor at ensomhed rent faktisk er smerteforstærkende. I dette nummer af SmerteLiv, vil vi forsøge at komme med lidt forskellige vinkler på hvad ensomhed er for en størrelse, og hvad man kan gøre ved den.

Vi har et par patienter der fortæller om hvordan de er kommet ud af ensomheden, og hvilken betydning det har haft.

Forskellige fagfolk forsøger også at komme med deres bud på hvilken betydning ensomheden har for smerterne,

”Hvor blev den time lige af, og hvor var smerterne imens?”

TEMA

og hvad vi selv hver især kan gøre ved situationen.

Ensomheden opstår let ved at sygdommen kræver så mange af vores ressourcer, at vi begynder at sige nej tak til invitationer. Vi opsøger ikke selv de sociale aktiviteter.

Mange af os falder ud af arbejdsmarkedet, hvor vi ellers har været vant til kolleger og andre i dagligdagen. Familien kan også have svært ved at finde en god balance. Nogen holder sig væk af misforstået hensyn, eller måske fordi vi selv har afvist dem så mange gange, at de har mistet modet og lysten til at tage kontakt.

Selv lavede jeg den fejl, at jeg brugte hele den tid jeg var sammen med andre til at tale om sygdom. Det fyldte så meget, jeg var frygtelig frustreret og bange, så det var nærliggende at ”bombardere” alle der kom i min nærhed med sygdomshistorien.

Når først at det sociale netværk er forsvundet, kan det være meget vanskeligt at finde et nyt. Det kræver et overskud som for mange kan være svært

at finde. Dog kan jeg kun anbefale at man forsøger at gøre en indsats. Til at starte med kan det give mening at finde sammen med ligesindede.

Jeg har selv haft stor glæde af FAKS. Her kan jeg komme og have det skidt uden at skulle forklare en hel masse.

Jeg finder en forståelse som jeg ikke rigtigt har fundet så mange andre steder. Men det sociale netværk kan ofte også findes i forbindelse med motion og træning. Det er altid sjovere at dyrke motion sammen med andre.

Det kan også være at du har haft en hobby du kan kaste dig over. Det kan godt være at du ikke længere kan løbe lange ture, men du kan måske være den der tager tid, eller sørger for vand og anden forplejning under vejs. Tænk ud af boksen, for et er sikkert. Den sociale isolation er ikke godt for nogen.

”Til at starte med kan det give mening at finde sammen med ligesindede”

TEMA

Sidder du nu og tænker, ja ja det kan du sagtens sige.... så overvej om en opringning til SmerteLinjen kunne være startskuddet i den rigtige retning. Overvej hvorfor at du føler dig alene. I hvilke situationer. Er det hele tiden.

På SmerteLinjen sidder mennesker der ved hvad du taler om, og de er klar til at komme med gode råd til at få brudt den onde cirkel.

Endelig er der kun at sige stort tak til alle dem der har bidraget med deres viden og erfaringer til dette blads tema. Tak for hjælpen.

SmerteLinjen



Ensomhed og isolation

af Birthe Sund Visholm

Mit navn er Birthe Sund Visholm, jeg er sygeplejerske i voksenpsykiatrien i Viborg, og derudover arbejder jeg også med akupunktur, mindfulness og kosttilskud fra mit firma Grib NUUet, her møder jeg folk med mange forskellige problemstillinger blandt andet smerter af forskellig slags. Jeg har her fået lov at give mit bud på, hvordan man kan prioritere livskvalitet trods smerter, ensomhed og isolation.

Temaet ensomhed og isolation er noget alt for mange har kendskab til. Mange føler sig udenfor og mangler netværk, det rammer både børn, unge, voksne og ældre. Jeg har været sygeplejerske i 20 år, hvor jeg hovedsageligt har arbejdet i voksenpsykiatrien, og her er det et kæmpe problem, men jeg hører også, at mange har haft den oplevelse helt fra de var børn.

Jeg ser 2 områder, hvor ensomheden kan starte, det kan være udefra, hvor man ikke bliver inviteret med eller

TEMA



har mulighed for at deltage på lige vilkår med andre. Tager vi smerterne, kan det fx være, fordi man ikke kan deltage på lige vilkår som andre uden smerter og det på den måde bliver svært at være en del af fællesskabet.

Det andet område er indefra, hvor man bliver bange for, om man kan deltage, hvad de andre vil tænke, hvis man forsøger, eller om man bliver til grin og på den baggrund stopper med at opsøge fællesskaber.

Uanset om man har smerter, psykiske problemer eller ej så har alle brug for et fællesskab og brug for at være en del af noget. Her er det super vigtigt, at man finder ud af, hvad man har lyst til at være en del af, at man får fundet noget, som har værdi for en – noget som giver glæde og livskvalitet.

Det kan være frivilligt arbejde, hvis man ikke kan klare et ordinært arbejde, det kan være en fritidsaktivitet, hvor man ikke provokerer sine smerter, noget som lader en op og er meningsfuldt.

Hvis man ikke ved, hvad det kan være, kan det være en god idé at brainstorme, hvor man nedskriver alle de idéer, som dukker op uden at være kritisk overfor, om det nu også er en realistisk mulighed.

Det handler om at lade fantasien få frit løb og nedskrive alle de idéer, som dukker op, man kan eventuelt hjælpe hinanden med at gennemgå idéerne efterfølgende.

Nogle gange kan man, hvis man føler sig ensom og hæmmet af smerterne, have tendens til at fokusere på begrænsningerne.



TEMA

Hvis man i stedet brainstormer og efterfølgende gennemgår listen med en anden, kan denne hjælpe til at se nye muligheder, som man måske slet ikke selv fik øje på eller i hvert fald straks forkastede igen.

Man kan evt. sætte et minimum af idéer som skal nedskrives, og antallet vil afhænge af, hvem den enkelte er, men antallet skal være så højt, at man bliver nød til at finde flere muligheder, end man først lige havde tænkt.

Dette bevirker, at man får åbnet for nye muligheder i hjernen, som måske er mest vant til at se begrænsninger.

Det kan også være, at man har brug for hjælp eller støtte for at den aktivitet, som man har allermost lyst til kan blive til virkelighed.

Heldigvis er det sådan, at mange faktisk gerne vil give en hjælpende hånd med, hvis blot de bliver spurgt om det, igen kommer man meget let til at se begrænsninger, hvis man føler sig ensom.

Et eksempel kunne være, at man har lyst til at synge i kor, men man kender ikke nogen i koret, og man kan ikke gå hen til træningsstedet, bussen kører ikke på det tidspunkt, og man har ikke bil.

Her kunne man kontakte koret og spørge, om der er andre deltagere, som kører forbi, og om man kunne få et lift. Dette er ofte også nemt på de sociale medier.

Min pointe er, at man skal mærke efter inderst inde, hvad man har lyst til og herefter være kreativ for at finde en løsning på det praktiske og så prøve det af.

Det kan nogle gange være en hjælp at spørge sig selv, hvad man i denne situation ville råde sin bedste veninde eller et nært familiemedlem til, hvis problemet var deres, så er man ofte mere nuanceret og positiv indstillet, end man er overfor sig selv.

”Dette bevirker, at man får åbnet for nye muligheder i hjernen, som måske er mest vant til at se begrænsninger.”

TEMA

Vi bliver nemlig hurtigt vores egen værste fjende.

Hvis man føler sig ensom og isoleret, vil ens smerter også opleves kraftigere, der bliver ikke noget til at bryde dem, det bliver en negativ spiral. Man kommer til at overleve i stedet for at leve sit liv. En måde at arbejde med forholdet til smerterne kan være mindfulness meditationer og hele tankegangen bag mindfulness.

I mindfulness fokuserer man på nogle grundværdier, som handler om venlighed, tålmodighed, åbenhed, begynders sind, nysgerrighed, mod og accept. Det ændrer ikke smerterne, men måden man forholder sig til sine smerter, og det kan gøre underværker, så man kan flytte sig fra, at smerterne styrer hele hverdagen til, at man kan leve et godt liv med smerterne.

”Life isn't about waiting for the storm to pass..... it's learning to dance in the rain.”

Mindfulness kan også hjælpe en til at være opmærksom på de mange små positive ting, som sker i løbet af dagen, men som man ofte slet ikke lægger mærke til, fordi fokus er et helt andet sted, og man derfor slet ikke er nærværende.

Det at blive mere nærværende åbner for muligheden for at opleve meget mere glæde i hverdagen, og det er super vigtigt.

”Glæd dig over alt det du har, i stedet for at savne alt det, du ikke har, for ellers vil du aldrig blive tilfreds og lykkelig.”

Andre strategier kan være at lave aftenterapi hver aften, hvor man nedskriver 3 gode situationer fra dagen, det hjælper til at huske og fokusere på noget positivt og noget som er lykket.

Når man har listen kan det også hjælpe på den måde, at man ved en dårlig dag kan blive mindet om hverdags positive oplevelser fx en opringning fra en god ven, et

TEMA

smil og en hjælpende hånd da man var ude at handle, eller hvilke gode oplevelser man har stående på listen.

En anden strategi kan være hver morgen at smile til sig selv i spejlet og højt fortælle sig selv, at man er dejlig og god til dit og dat, eller hvad man har brug for at blive mindet om.

Det kan lyde som en meget fjollet øvelse, men den er forbavsende effektiv, hvis man helhjertet arbejder med den.

Smarter er desværre noget, som mange døjer med og som virkelig forringer livskvaliteten men ved bevidst at prioritere det vigtigste i livet - og der er altid noget vigtigt uanset ens situation kan det give en bedre livskvalitet.

Så held og lykke. Og husk:

”Hvis du bliver ved med at gøre, om du altid har gjort, vil du blive ved med at få, hvad du altid har fået.”

Og ”Intet er umuligt for den, som bærer viljen i hjertet.”

Ensomhed og isolation. Hvad kan man selv gøre for ikke at ende der!

af Lotte Vagn Hansen

Jeg ser årligt rigtig mange patienter på Allévia, ved Privathospitalet Mølholm.

En stor del af mine patienter fortæller mig, at de er ensomme og er blevet mere isolerede efter de er blevet smertepatienter. Det har flere grunde.

Den største og mest alt overskyggende er, at de er blevet mere trætte og mangler energi. De har ikke overskud til at skulle ud af huset og være sociale eller at invitere nogen hjem til sig selv.

Netværket reagerer med at synes det er underligt, at man pludselig ikke kan det man kunne før, og når man gang på gang enten melder afbud eller melder fra i sidste øjeblik fordi man alligevel ikke har energi til det, så stopper invitationerne med at komme.

Når man ikke ser andre mennesker og får inputs udefra så kommer patientens

TEMA

verden til meget at dreje sig om smerterne og om hvordan man kan få dagene til at gå.

Det bliver sværere og sværere at aflede sig selv fra smerterne og det er absolut ikke godt. Det er der de virkelig får overtaget...

En anden grund er, at mange smertepatienter ikke længere synes de er så meget værd som før de blev smerteramt. De føler ikke de kan bidrage med noget til venner og familie. De er bare til besvær.

De fleste smertepatienter vil gerne kunne leve et bare nogenlunde almindeligt socialt liv, men det kræver en hel del af dem selv. Først og fremmest må man acceptere, at et helt almindeligt liv ikke mere er muligt, men man kan gøre meget selv for at komme derhen ad.

En måde er bedre kommunikation.

Få fortalt omgivelserne om de begrænsninger du har så de en gang for alle ved hvad du kan holde til og at du ikke melder fra fordi du ikke gider se dem.

Når du dukker op, så er det muligt du ikke kan holde til at blive så længe, eller bare har behov for at ligge lidt indimellem.

Er det dig selv, der inviterer, så bed dine gæster om hjælp. Det er helt ok, og mange vil gerne hjælpe. Det skal ikke ses som et nederlag, men snarere som at du er godt på vej i din accept.

Når du har været ude eller har haft gæster, så lad være med at lave andre aftaler de næste par dage, for det er muligt at du der ligger med ekstra smerter. Det er nogle smerter du ved hvorfor du har, og de er mange gange nemmere at kapere. Alle har brug for at ”få lov til at leve” indimellem, også selvom det koster bagefter.

”Alle har brug for at ”få lov til at leve” indimellem, også selvom det koster bagefter.”

TEMA

De af mine patienter, der formår at følge nogle af de strategier jeg har beskrevet ovenfor, oplever at de bliver meget mere glade. De får nu pludselig de inputs de har brug for, og deres omgivelser og netværk reagerer ikke længere så negativt.

Isolation og ensomhed er negativt for de aller fleste mennesker. Det er noget man bør arbejde sig væk fra. Har man svært ved det, så tal med dem du har omkring dig.

Måske de kan hjælpe dig ud af det igen.

Livet er for kort til ikke at se alt det dejlige der sker omkring dig.

Se på muligheder og lad dig ikke begrænse.

Du kan meget mere end du selv tror!



Ansigtet i mængden

af Grith Seersholm, sognepræst ved Sct. Peders kirke, Slagelse

En ældre kvinde, alene i det store hus efter mandens død. Omgivet af minder om det liv de delte, i huset de sammen byggede op, og med alle de voksne børn spredt ud over verden, den nærmeste i Jylland, de andre så langt borte som Californien og Hong Kong.

En ung mand med desperate øjne og hovedet fuld af tanker om død, ulykke og katastrofer der skræmmer og bremser ham fra at deltage i det ungdomsliv, som alle forventer han skal være en del af.

En 45 årig på toppen af sin karriere, med vigtige opgaver, og stort ansvar, vant til at holde mange bolde i luften på sit arbejde. Men når det bliver

TEMA

fyraften er der tomt og stille, for der er ingen i lejligheden der hjemme og ingen at ringe til eller hænge ud med. Alle andre er gået hver til sit.

Vi mødes hverdag, uden at vide det: i toget, i køen i Netto, i trappeopgangen...

Vi ligner hinanden – og dog:

Ensomhed har mange ansigter. I mit virke som sognepræst sidder jeg overfor mange af dem. Mennesker som føler sig ensomme, og ville ønske at de ikke gjorde. Mennesker, som ikke har andre steder at gå hen med deres tanker, sorg og bekymringer end til den lokale sognepræst. Sjældnest fordi der ikke er nogen, oftest fordi de ikke føler de kan tale med dem som er.



Ensomhed er et massivt tabu i vores samfund.

De færreste af de mennesker jeg møder, er alene. Langt de fleste er omgivet af mennesker fra morgen til aften. De er ansigter i mængden, for det paradoksale ved ensomhed, er at den trives lige godt, i stille stuer som i skoler, butikker og pladser hvor mange mennesker samles.

Langt de fleste har familie og bekendte, studiekammerater eller kolleger. Men ingen at tale med. Ensomhed taler man ikke om med hvem som helst. For ensomhed er svært at forstå og svært at acceptere.

Fortæller man sine nærmeste at man føler sig ensom, opfattes det let som en slet skjult anklage: Jeg er ensom fordi du aldrig ser til mig...

Frygten for fordømmelse kan også bremse samtalen, for hvad hvis de spørger: "Hvorfor gør du så ikke noget ved det?!"

En ung mand skrev på facebook forleden og søgte nye bekendtskaber. En der ville drikke kaffe eller gå i biografen

TEMA

af og til. Han blev kaldt modig i de mange kommentarer der fulgte. For ensomhed tør vi ikke rigtig tale om. Men han vovede at gøre det alligevel.

Ensomhed er ikke et nyt fænomen. Bibelen fortæller, at da Gud havde skabt det første menneske, så han snart, at det ikke er godt for et menneske at være alene. Så han skabte endnu en af samme slags, og alligevel helt forskellig. Måske er det den forskellighed der gør ensomheden så svær at bære?

Måske er det den lighed, som er så svær at huske på og få øje på.

I en verden hvor vi helst skal skille os (positivt) ud, er det svært at forstå hvor ens vi er, og at andre kæmper de samme kampe som os.

I tidernes morgen, så Gud, at det er ikke godt for et menneske at være alene.

Alligevel er Bibelen er fuld af fortællinger om ensomme mennesker: Der var kvinden som i mange år havde lidt af blødninger. Et liv i ensomhed og isolation, fordi en kvindes

blødninger i datidens samfund gjorde hende uren, og urenheden smittede enhver som kom hende nær.

Der var Zakæus, den lille tolder, som havde taget sig så rigeligt betalt ved toldboden når han opkrævede skatter og afgifter for den romerske besættelsesmagt. Zakæus, der som følge deraf var blevet rig, men også ensom – for ingen ville have med ham at gøre, forræder, tyv og løgner kaldte de ham når de talte om ham i byen. Zakæus, som var så lille og bange, at han måtte klatre op i et træ, for overhovedet at kunne se Jesus i trængslen.

Der var den lamme mand ved Bethesdas dam, hvor vandet fra tid til anden fik helende kræfter. Men kun til en enkelt helbredelse – til den første der nåede i. Som lam, nåede den syge selvfølgelig ikke langt, før én af de andre ved dammens kant var nået i, når det skete. Han kunne jo ikke røre sig ud af flækken. Men han havde ingen til at løfte sig ned i vandet. Så stor var hans ensomhed.

Hver især var de ansigter

TEMA

i mængden der trængtes omkring Jesus. Hver især var de mennesker som kom med det de var og lagde det frem for Jesus, på trods af frygt og angst, på trods af stirrende blikke og bidske kommentarer.

Varsomt lagde de deres hjertes inderste, deres dybeste kvaler i hænderne på et andet menneske. Det var modigt. Det hjalp. Det heler. For Jesus tog i mod.

Han så ikke kvindens blødninger og hendes urenhed. Han så hendes tro, hendes længsel efter nærvær, hendes tillid til at hun var tryk hos ham.

Han så ikke en lille led orm, da han så på Zakæus i trækronen, han så længsel efter fællesskab, han så savn og han så tro, tro på at fællesskabet var hos ham.

Han så ikke sygdom og ensomhed, når han så på den lamme mand ved dammen. Han så håb. Håb om at det umulige kunne ske, at han som ikke engang kunne gå, en dag kunne vinde et kapløb.



Bibelens fortællinger viser os noget der er vigtigt at huske, når vi taler om ensomhed:

- 1) Det er ikke godt for et menneske at være alene.
- 2) Det kræver mod, at bryde ensomhedens tabu.
- 3) Det hjælper at tale om det: At dele sin fortvivlelse, ensomhed, frygt og skam med andre.
- 4) Vi har ansvar for at ensomhed opstår, når vi lader sociale regler og bånd, frygt og fordomme eller travlhed være afgørende for hvem vi omgås.
- 5) Vi har ansvar for at ensomhed brydes, når vi tør tage imod, som Jesus gjorde. Når vi tør tage imod, på trods af det der skræmmer og virker uforståeligt fremmed og ukendt.

TEMA

For vi er hver især ansigter i mængden. Og vi kan alle få brug for et frirum, hvor vi kan være dem vi er, uden at frygte fordømmelse.

Når vi tør vise sårbarhed, skaber vi sammen et rum hvor der er tid og plads til at tale om stort og småt og om det som er vigtigt.

Et rum hvor vi har lov til trykt at lægge vores hjertes inderste i et andet menneskes varme hænder.



**Hørt på en
Smerteklinik:
"De tror jeg spiller
syg - de kan ikke se
jeg spiller rask!"**

Ensom og så alligevel ikke

af Janni Jørgensen

Kan jeg nu bestemme mig er der måske nogen der tænker, men ensomhed for mig er flere ting.

Ensomhed kan være ikke at have nogle eller få venner og familiemedlemmer. Vi kan komme så langt ud i sygdom at vi ikke har overskud til at pleje vores netværk og det er der nok mange som er raske, der ikke forstår. Derfor falder nogle venner fra, da vi ikke kan give så meget tilbage, som vi kunne engang. Det er super ærgerligt, men noget jeg ofte hører fra sygdomsramte.

Kollegaerne må vi kigge langt efter, den dag vi ikke kan arbejde mere. Familie medlemmer og venner er rare at have, men hvis du alligevel ikke føler at du kan snakke sygdom med dem, så kan du godt føle dig ensom selvom du er sammen med andre.

Jeg har venner som har holdt ved, da jeg blev syg. Jeg har en stor familie så jeg har altid nogen at snakke med, men det er ikke altid at de kan sætte sig

TEMA



ind i mine smerter og hele min situation, så nogle gange kan jeg godt føle mig lidt ensom alligevel.

Derfor var jeg meget nysgerrig da jeg i lokalavisen så en annonce om FAKS. Jeg fortalte min mand og børn at jeg ville tage derhen og se hvad FAKS var for noget og det er nu 6 år siden at jeg oplevede at ensomheden forsvandt.

Da jeg kom i FAKS første gang var jeg sygemeldt, frustreret over kommunens håndtering af min sag, ked af at jeg var blevet syg og ikke mindst irriteret over at jeg ikke bare kunne det hele, som jeg plejede.

Jeg var nervøs da jeg mødte op første gang og meget sårbar over for hele min situation. Det resulterede i at jeg kun lige fik sagt mit navn højt, før tårerne

begyndte at trille ned af mine kinder.

Der sad 6 -8 voksne mennesker i lokalet, der kiggede på mig, lyttede til mig, sagde ja og nej på de rigtige tidspunkter, fordi de vidste hvad jeg snakkede om og inden længe havde jeg fået så meget tillid til disse mennesker at jeg fik fortalt om hele min situation.

Da jeg kørte hjem igen den aften var det igen med tårerne løbende ned af kinderne, men denne gang var det glædestårer. Ju-bi, endelig havde jeg fundet nogen der forstod hvad jeg snakkede om når jeg nævnte sygemelding, stress, kommunen, læger, speciallæger og ikke mindst smerter.

Næste gang der var møde, mødte jeg op igen og denne gang var jeg ikke helt så nervøs. Nu vidste jeg jo hvor det var, jeg kendt de andre lidt, jeg vidste hvordan aftenen ville forløbe og jeg vidste også at de kun ville mig det godt. Det blev et frirum for mig at komme i FAKS og hen af vejen fik jeg så meget overskud at jeg også kunne høre på de andres

TEMA

fortællinger om deres sygdom.

Vi begyndte at snakke om andet end sygdom, da vi lærte hinanden bedre at kende og vi tog også på ture sammen. Det giver et rigtigt godt sammenhold når man laver noget med "ligestillede" forstået på den måde at vi alle sammen har smerter og derved er begrænset i vores bevægelighed.

I dag er jeg førtidspensionist og har ingen "rigtige" kollegaer, men alligevel har jeg både venner, bekendte og kollegaer i FAKS.

Det er som en arbejdsplads for mig i dag hvor jeg hver mandag er i Valby afdelingen, jeg er medlem af bestyrelsen og her er det ligesom at have kollegaer igen, da vi samarbejder om at få foreningen til at køre. Jeg har fået tætte venner i FAKS som jeg snakker med om mange andre ting end sygdom



og sidste men ikke mindst har jeg mange bekendte rundt om i landet.

Jeg vil gerne opfordre dig til at komme ud af din ensomhed og måske også angst ved at finde en forening eller klub hvor du kan møde ligestillede.

Det er klart det nemmeste når man finder nogen med samme behov eller interesse, som man selv har.

Lige da jeg var blevet førtidspensionist meldte jeg mig til et arrangement i fagforeningens pensionistklub. Her måtte jeg jo høre til nu, tænkte jeg. Jeg var der en gang men havde ikke overskud til at komme der mere, da det var frustrerende at se "de gamle" der er 20-30 år ældre end mig hente mad, te og kage til mig, fordi jeg sad i min kørestol. Jeg fortalte at jeg godt kunne gå på mine ben, men ikke sidde på en alm. stol og det var derfor at jeg havde kørestolen med.

De gjorde det af et godt hjerte og ville gerne have at jeg skulle føle mig velkommen hvilket jeg også gjorde, men det gav

TEMA

et hak i psyken at se alle de friske pensionister der havde væsentligt mere førelighed end jeg.

Jeg behøver næppe sige at jeg ikke har været det siden, men er blevet meget klogere på at når jeg i dag opsøger nye tiltag, er det med de erfaringer i bagagen.

Med denne sidste historie vil jeg blot fortælle at "lige børn leger bedst" så hvis du vil arbejde dig ud af din ensomhed, så tag små skridt i den rigtige retning for dig.



Førtidspensionist og hvad så ?????

af Gitte Andersen

I november 2007 blev jeg førtidspensionist. De første år sloges jeg med følelser som ensomhed og manglende identitet. Mit liv føltes meget tomt på trods af mand og børn.

Jeg prøvede, at melde mig til et pensionisthyggehold i vores kirke. Det var nogle mægtige søde mennesker på omkring 80 år, som fysisk var langt bedre end mig, det kunne jeg slet ikke klare, jeg tudede hele vejen hjem.

Efter den oplevelse gik der et par år, hvor jeg havde suveræn mange undskyldninger for at blive derhjemme. Jeg røg altid helt i kulkælderen, når vi skulle til arrangementer og folk spurgte "hvad arbejder du så med " Hvis jeg svarede, at jeg er førtidspensionist, så stoppede den samtale.

Efterhånden blev jeg mere og mere nervøs for at tage nogen steder.

Men så fik min læge en god ide, han mente jeg skulle på Sano i Skælskør.

TEMA

Jeg kom på Sano og det var superskønt endelig at være sammen med ligestillede. Det var så dejligt at blive forstået uden at skulle komme med lange forklaringer.

Jeg blev endvidere tilknyttet en NLP terapeut, hvor vi brugte en del tid på at snakke om mit liv før og efter pension, samt hvad der betød noget for mig og hvad det var jeg gerne ville have ud af mit liv, men et er at snakke om, hvad jeg gerne ville med mit liv, men psykisk var jeg slet ikke parat til at gøre noget som helst.

Men på trods af disse ting, synes jeg stadig, det var svært at være i livet, at skulle acceptere, at jeg var kronisk syg og ikke kom til at bestride et rigtigt arbejde, var noget jeg slet ikke kunne forholde mig til.

Der skulle yderligere 3 Sano ophold til og mange samtaler med en terapeut, før jeg kunne være i livet igen og acceptere, at jeg er kronisk syg.

Igennem mine ophold fandt jeg ud af, at jeg havde lyst til at starte noget socialt for

”Det var så dejligt at blive forstået uden at skulle komme med lange forklaringer”.

kroniske smerteramte, da jeg ikke synes min by Slagelse havde nogle tilbud.

En veninde fortæller mig omkring Faks. Min nysgerrighed var vakt, og det endte med at Birthe fra bestyrelsen besøgte mig og fortalte, hvordan jeg skulle bære mig ad, med at åbne en lokalafdeling.

I november 2016 åbnede jeg en lokalafdeling i Slagelse og i marts 2017 kom jeg i bestyrelsen i Faks.

Det er så skønt at være en del af et fællesskab med ligestillede. Jeg føler mig ikke længere ensom, og når folk spørger ind til hvad jeg laver – ja så fortæller jeg om mit arbejde i Faks.

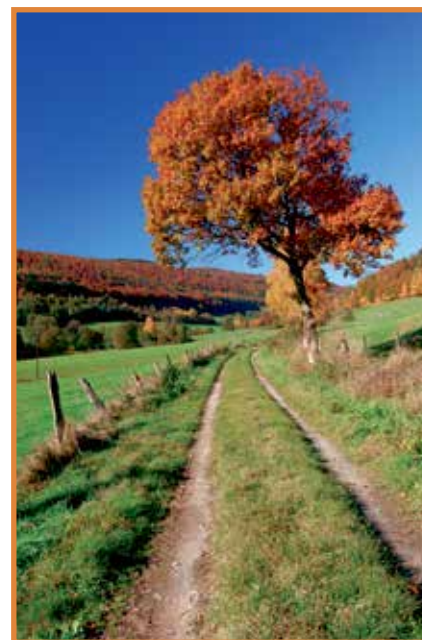
Jeg har lært, hvor vigtigt, det er at komme ud ad døren, også på de dage, hvor kroppen gør ondt. Det er ikke sikkert makeuppen er lagt eller

håret sidder perfekt, men det vigtigste er, at jeg kommer afsted.

Når jeg så har været i lokalafdelingen et par timer sammen med de andre – ja så glemmer jeg lidt, hvor ondt jeg har.

Jeg har i den grad lært, at tingene hænger sammen, jo bedre jeg har fået det psykisk, jo bedre har jeg fået det fysisk.

Så mit råd til Jer derude – kom ud af Jeres dør og gør noget, som giver mening for Jer.



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

Turen rundt til de danske smerteklinikker

*Pia Frederiksen
Formand for FAKS*

I FAKS har vi besluttet at tage en tur rundt i landet til de tværfaglige smerteklinikker.

Dels vil vi gerne fortælle om foreningen og SmerteLinjen, dels vil vi gerne høre hvordan det står til de enkelte steder, hvilke faggrupper er der til stede, og hvor stor kapacitet er der, og endelig sørger vi for at fylde deres lager op med vores materiale.

Vi har allerede besøgt 3 jyske klinikker. Det har været en super fin oplevelse. Vi er blevet taget rigtig godt imod alle steder, og Jannis kager har været et hit. Men samtidig må jeg også sige at besøgende har givet stof til eftertanke. I FAKS taler vi ofte om ulighed i behandling af smertepatienter, og det skal jeg da lige love for at der er.

Jeg kan ikke lade være med at tænke på hvor stedmoderligt og tilfældigt vi smertepatienter bliver behandlet i det Danske sygehusvæsen. På papiret bliver vi givet et tværfagligt

tilbud. Men hvis afstanden til klinikken er så stor, at det ikke er realistisk at møde op til andet end lægen, og resten må tages over telefonen, så er det ikke længere et tværfagligt tilbud.

Tanken med tværfagligheden er jo netop at smerterne skal anskues fra flere vinkler, og patienten tilbydes en lang række af mestringsteknikker.

Men har man 5 timer i transport hver vej til klinikken, så er det de færreste patienter der har overskuddet, (hverken personligt eller økonomisk) til at gennemfører et 10 eller 12 ugers skoleforløb med mødegang i gang ugentligt.

Vælger man at bruge det frie sygehusvalg, så kan det ydermere slet ikke lade sig gøre at få hjælp til transport.

Der er ingen tvivl om at det sundhedspersonale vi har mødt derude, er søde, empatiske og dygtige mennesker. De vil så gerne hjælpe os, og de har evnerne til det. Men frustrationerne er store, med de vilkår de arbejder under. Enten er der

skåret så hårdt ind til benet af besparelser, at medarbejderne tager frokostpauserne i brug for at hjælpe patienterne, eller også er de vilkår man skal forsøge at hjælpe patienterne under ikke realistiske.

Ventetiderne er lange, og når patienten kommer til er det ikke altid alle faggrupper der er klar, hvorfor yderligere ventetid kommer til, eller man må se stort på tværfagligheden.

Det er stadig med stor undren at vi må stå på sidelinjen og se til at sundhedspolitikkerne ikke forstår vigtigheden af denne indsats.

Området prioriteres ganske enkelt ikke. Der bliver talt meget om området, der bliver lavet Nationale Kliniske Retningslinjer, vejledninger, rapporter og undersøgelser, men det er ligesom at det ikke rigtig munder ud i noget.

For mere end 10 år siden kom jeg med i FAKS. Vi har i alle årene undret os over, og gjort opmærksom på, at læren om kroniske smerter ikke er en del af vores lægers grunduddannelse. Det er det

stadig ikke, så der kommer stadig nye læger ud af skolen der ikke ved hvad kroniske smerter er og hvordan de behandles.

Nu er der afsat midler til at undersøge området med brugen af Opioider.

Det er rigtig godt, men det er en meget lille del af smertebehandlingen. Igen piller man et lille område ud og betragter, uden at se på helheden. Hvis vi skærer ned på den medicinske behandling, hvad sætter vi så i stedet?

I FAKS fortsætter vi kampen med at gøre opmærksom på disse udfordringer.

Vi kæmper din sag.

Vi tror på at der kan gøres en forskel hvis vi står sammen.



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

Mormors bløde teboller

af Pia Frederiksen



Ingredienser:

12 stk.

25 g gær

50 g smør (smeltet)

3 dl. Sødmælk (lunet sammen med smørret)

1 tsk. Salt

1 tsk. Stødt kardemomme (kan udelades hvis ikke man kan lide smagen)

2 tsk. Honning eller sukker

Ca. 500 gr hvedemel

1 sammenpisket æg til pensling

Fremgangsmåde.

Smuldr gæren ud i den lune blanding af mælk og smør. Tilsæt salt, og honning/sukker. Bland kardemomme med melet, og tilsæt det lidt ad gangen. Ælt dejen blank og smidig, pas på den ikke

bliver for tør. Lad hæve i ca. 45 minutter et lunt sted. Slådejen ned og form den til boller.

Lad efterhæve på bagepladen (med bagepapir) i yderligere 30-45 minutter. Pensl med æg og bag bollerne ved ca. 200 grader i 15-20 minutter.

Husk at bagetiden kan varierer en del fra ovn til ovn. Afkøl på en bagerist.

Skal bollerne bruges senere kan de med fordel puttes i fryseposer og i fryseren imens de stadig er lune.

Prøv at tilsætte rosiner til dejen (en klassiker) eller tørrede tranebær eller hakket chokolade.

God fornøjelse

Kroniske smerter

og sex

af Lars Bye Møller

Sex, intimitet, og fysisk nærhed har stor betydning for alle menneskers livskvalitet. Desværre oplever mange af os som lever med kroniske smerter, at smerterne og manglende energi hæmmer vores lyst eller ligefrem forhindrer os i at dyrke sex. Når smerter kommer i vejen for behovet for at være sammen med et andet menneske intimt og seksuelt, er det frustrerende for både en selv og ens parter. Alligevel kan det for mange være svært at tale åbent med deres partner om deres smerter, begrænsninger, lyst eller manglende lyst til sex. Dette fører desværre ofte til misforståelser og konflikter, der kan være med til at ødelægge nærhed og forhold.

Du må huske på, at smerter er en unik oplevelse, som oftest ikke kan ses af dine omgivelser. Selvom din partner og dig måske kender hinanden godt, kan I ikke læse hinandens tanker. I bliver derfor nødt til at tale om jeres følelser og oplevelser og

lytte til hinanden. At tale om sex kan for nogle mennesker være et tabu der skal brydes. Derfor kan det også være en uvant situation, og noget du efterhånden skal vænne dig til. Heldigvis gør øvelse som bekendt mester, og ved at begynde at tale om og stå ved din seksualitet og lyst samt smerter og ulyst, er der en mulighed for at finde en god løsning. Desuden skader en smule kreativitet ikke :)

Radioprogrammet "tændt" handler om seksualitet, intimitet og sex. Denne udgave fra 17. august 2018 handler om smerter og sex. Her tales der om forskellige fysiologiske tilstande der kan være årsag til, at sex bliver smertefuld. Ikke mindst, kommer der forslag til, hvordan man bliver bedre til at snakke med hinanden om emnet. God lytning.



Vi har brug for hjælp!

I FAKS kæmper vi dagligt for smertepatienternes rettigheder og mulighed for behandling.

Det kan vi ikke gøre uden dig!

For at kunne være et godt talerør der bliver hørt, skal vi være mange stemmer.

Vi har brug for medlemmer.

Hjælp os med at finde støttemedlemmer!

Vi kender alle nogen i omgangskredsen som ved hvad vi kæmper med og gerne vil støtte og hjælpe os.

Det kan de blandt andet gøre ved at tegne et støttemedlemskab i FAKS.

Det koster 110,- kroner om året.

For under 10 kroner om måneden kan man være med til at give smertepatienter en bedre livskvalitet og en større stemme.

Støttemedlemmer får tilsendt vores blad "SmerteLiv" så de selv kan følge med i hvad de støtter.

Tusinde tak fordi du har valgt at støtte FAKS med dit medlemskab.

Nyt Fra Lokalafdelingerne

FAKS-ungdom sommerudflugt til Bakken

af kontaktpersonerne Lars og Sanne

I lokalafdelingen FAKS-ungdom mødes vi jævnligt til nogle hyggelige stunder og aktiviteter.

Denne gang gik turen til Dyrehaven og forlystelsesparken Bakken nord for København. Vi havde udnyttet muligheden som lokalafdeling og medlemmer og søgt økonomisk støtte til udflugten hos bestyrelsen.

Selvom meteorologerne havde lovet ustadigt vejr, var vi heldige og fik en hel dag med solskin og kun pletvise,

drivende skyer. Det blev til nogle hyggelige stunder med både hestetur, naturoplevelser, forlystelser og tid til at snakke om både stort og småt.

Ikke mindst var humøret højt og der blev grinet meget.

Alle var desuden gode til at vise hensyn til hinandens begrænsninger og smerter.

Så vidt som muligt blev der taget hensyn til vores forskellige behov for f.eks at sidde og stå samt tage pauser.

I vores lokalafdeling der befinder sig i region hovedstaden, mødes vi hver den 5 i måneden.



Disse 2 billeder er fra FAKS Ungdoms tur på Bakken.

Tak for en dejlig dag.



Hverdage kl. 18 og weekend kl. 13.

Mødested og aktiviteter aftales fra gang til gang typisk via vores lokale facebook gruppe.

Lidt om hvad Slagelse lokalafdeling har lavet:

af Gitte Andersen Slagelse

I sommers har vi været ude og spille petanque, eller det vil sige, det var meningen, at vi skulle spille, men en havde det rigtig skidt.

Så i stedet for, blev det lavet om til en tur i parken, hvor vi så spiste vores medbragte sandwich. Det blev til nogle superhyggelige timer selvom siddeforholdene ikke var de bedste.

Derudover har vi været til picnicconcert i Slagelse et par gange, hvor vi belært af vores erfaringer, havde både bord og stole med samt vores store FAKS skilt (så folk kunne se, hvem vi er), så der var stort læs på Gitte's trailer, for vi skulle jo også have vores aftensmad med.

Det var rigtig hyggeligt, der blev snakket og grinet meget.

Den 4 september mødes vi til "planlægning" af de næste par måneder.

Skulle nogle sidde og have lyst til at være sammen med os, så mødes vi 1. og 3. tirsdag i måned fra ca kl 15 til 17 på frivilligcentret i Slagelse, men tjek endelig kalenderen på hjemmesiden.

Håber vi ses



Her et lille indlæg til bladet

Kirsten medlem nr 1248.

En stor ros for mange gode indlæg i bladet gennem tiden. Og når I selv har noget i bladet er det altid så grundigt og udførligt beskrevet.

Især tak for blad 2/18, som er det bedste blad, jeg har modtaget.

Det er fint at læse, hvad fagfolk kan belære os om.

Men det er rigtig godt at læse om medlemmers egne erfaringer og oplevelser.

Nævner lige 2 ting. Jannis "tur gennem haven" er fantastisk. Og Max, har på hjemmesiden så fint skrevet om flytteovervejelser og flytning.

Fantastisk at indvie os deri.

Tak til vores super bestyrelse for det store og krævende arbejde I udfører. Ingen ros uden en undtagelse.

Når jeg læser bladet, frustrerer buerne mig, og jeg har hørt andre har det samme problem. Så det vil glæde mig, hvis buerne forsvinder.

Det famøse møde i Rehabiliteringsteamet

Redaktionen kender fulde navn på artiklens forfatter.

Endelig kom jeg til møde i Rehabiliteringsteamet, her i august 2018, i min kommune. Mit første og nu helt sikkert ikke mit sidste.

Min sagsbehandler fik grønt lys fra ledelsen til min fremlæggelse i REHABteamet start april, efter min anden virksomhedspraktik var afsluttet.

Jeg har været i aktivering siden marts 2017 og gennemført en funktionsafklarende praktik i 3 måneder i 2017 samt en arbejdspraktik 3 måneder start 2018. Kommunen har kendt til min sag siden april 2014, men har afvist enhver form for hjælp indtil marts 2017.

Samtidig er der indhentet et hav af lægeerklæringer og speciallæge erklæringer fra flere instanser, både i 2017 og forår 2018.

Jeg er kronisk smertepatient efter en bilulykke i 1996 og en invaliderende ulykke på en

vandrutchebane sommeren 2013.

Jeg fik et piskesmæld i nakken ved bilulykken og et piskesmæld i bækkenet med efterfølgende 3 discusprolaps i nakken efter rutchebane ulykken. Den største af de 3 nakkeprolaps viser sig at være blivende og jeg har yderligere 2 prolaps i lænden, konstateret forår 2018, efter forværring af smerterne pga en flytning.

Vi nåede at blive klar med "den forberedende del" til REHABmødet inden kommunens sommerferie, inklusive et forberedende møde med min sagsbehandler, hvor jeg udtrykkelig har spurgt om alle papirer er i orden, så mødet i REHAB teamet ikke bliver en afvisning på grund af manglende dokumentation på et eller andet.

Min sag var godt beskrevet ifølge min sagsbehandler, vi fik en tid til REHAB mødet medio august.

Mødet var overstået på et kvarter – 20 minutter. Min sag afvises på grund af

manglende tilbagemelding af min arbejdspraktik på praktikstedet.

Praktikbeskrivelsen er mangelfuld, skrevet af virksomhedskonsulenten, som er ansat af samme kommune.

Min sagsbehandler, min virksomhedskonsulent og leder af praktikstedet, har svigtet deres arbejde og spildt 7 menneskers tid (REHAB teamet), samt min tid, min bisidders tid og kørsel, samt min sagsbehandlers tid til et fuldstændigt nytteløst møde. REHAB teamet kan ikke tage nogen beslutning om min sag ud fra lægernes rapporter og slet ikke ud fra hvad jeg siger.

Praktikstedets udtalelse har afgørende betydning for deres stillingtagen til min sag. Praktikstedets leder har ikke villet udtale sig efter mit praktikforløb. Der er ingen begrundelse hvorfor.

Virksomhedskonsulent og sagsbehandler har accepteret det, REHAB teamet har accepteret den forberedende dels beskrivelse med den manglende udtalelse, og

indkaldt til møde for så at afvise sagen.

Jeg er komplet uforstående overfor denne arbejdsgang.

Nu skal der indhentes den manglende udtalelse, og hvis praktikstedets leder ikke vil gøre sig den ulejlighed at udtale sig om min gennemførte praktik hos dem, så skal jeg igennem en helt ny praktik ifølge min sagsbehandler, med efterfølgende praktikudtalelse for at komme til REHAB mødet igen.

Med en ny praktik går der mindst 2 måneder med at komme på en praktikplads, 3 måneder med at gennemføre praktikken og yderligere 3 måneder, i bedste fald, til at få skrevet alle papirer på praktikken og få en ny tid til et nyt REHABmøde. Hvilken garanti har jeg for at praktikstedet udtaler sig efter endt praktik? Ingen åbenbart.

De lægelige erklæringer må ikke være ældre end 1 år og hvis deres dato overskrides skal der også indhentes nye lægeerklæringer til det nye REHAB møde ... og sådan

holdes møllen kørende, samt alle de kommunale og regionale parter i beskæftigelse, undtagen mig.

Jeg kommer længere og længere væk fra arbejdsmarkedet i processen til at fastholde mig i arbejdsmarkedet med mit handicap.

Ja, vi har mulighed for at klage, som udelukkende vil forlænge processen yderligere.

Dog vil jeg klage hvis det viser sig at det er ok for et praktiksted at udelade at udtale sig efter gennemført praktik, uanset om det er et kommunalt eller privat praktiksted.

Så er der nemlig tale om ren gratis arbejdskraft.

Begge parter forpligter sig ved at skrive under på en praktikaftale.

Jeg kan ikke løbe fra aftalen, det kan modparten vel heller ikke.



FAKS hilser nyt tiltag inden for smerteområdet velkommen

Pia Frederiksen, Formand for FAKS

6. september kunne man på Sundhedsministeriets hjemmeside læse at der er afsat 400 millioner til sundhedsindsatser. Det er Dansk Folkeparti og regeringen der ønsker at løfte en række sundhedsområder, herunder smerteområdet.

Ud over at der er afsat midler til at løfte området om medicinsk cannabis (læs andet sted i bladet) er der også afsat midler til en national behandlingsindsats på smerteområdet.

Ministeriet skriver i deres pressemeddelelse:

Indsats for smertebehandling styrkes med 14,3 mio. kr.

Cirka en fjerdedel af den danske befolkning over 16 år lever med kroniske smerter, som kan være vanskelige at behandle, både farmakologisk og non-farmakologisk.

Der afsættes derfor 14,3 mio. kr. de næste fire år til en national smertebehandlingsindsats.

Målet med handlingsplanen er at understøtte en langsigtet kvalitetsudvikling på området for smertebehandling i hele sundhedsvæsenet og sikre rationel behandling af smerter på tværs af landet.

Handlingsplanen vil blandt andet have fokus på at reducere opioidforbruget og reducere antallet af patienter, der kan blive afhængige. FAKS vil naturligvis følge udviklingen nøje.

Vi vil tage kontakt til sundhedsudvalgsformand Liselott Blixt for et møde, hvor vi kan komme med input til områder der bør have særlig opmærksomhed. Vi ved som patienter hvor skoen trykker, og den viden skal vi selvfølgelig gøre brug af.

En national behandlingsplan er et lille bitte skridt i den rigtige retning, og vi håber at det kunne være første skridt hen imod et nationalt forløbsprogram, der indeholder

vejledninger til både regioner og praktiserende læger, samt en guide til patientens forløb.

Vi har på smerteområdet ikke kun brug for at få afdækket hvor der er udfordringer, vi har brug for et nationalt forløbsprogram som kan bruges som implementeringsværktøj, så de gode toner bliver ført ud i livet på en god, hensigtsmæssig og ikke mindst realistisk måde.



Tilskud til medicinsk cannabis

Pia Frederiksen, formand for FAKS

Dansk Folkeparti og regeringen har afsat penge på finansloven 2018 til området medicinsk cannabis.

Over en fireårig periode er der afsat 83,1 mio. kr. Størstedelen af pengene skal gå til, at patienter kan få 50 pct. tilskud til medicinsk cannabis (op til 10.000 kr. i tilskud om året), og 100 pct. tilskud til patienter med terminalbevilling.

Det skal bemærkes at tilskuddet indføres med tilbagevirkende kraft, således at der også gives tilskud til cannabisprodukter købt i 2018.

Derudover skal pengene gå til udskydelse virksomhedsgebyrer til ordningerne de første to år samt til IT og administration.

De 83,1 mio. kr. er i tillæg til de 22 mio. kr. til forsøgsordningen i forbindelse med satspuljeaftalen for 2017, og yderligere 5 mio. kr. til erfaringsopsamling i satspuljeaftalen for 2018.

Brevkasse i ”SmerteLiv”

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 3 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 Diplomuddannelse i kompleks smertebehandling.

Helle Hald:

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

Bente Toth Mouritzen:

Uddannet socialrådgiver og har i mange år arbejdet indenfor sundhedsvæsenet. Hun har blandt andet været ansat på Vejle Sygehus, Hammel Neurocenter, i Region Midt og i Hjernesagen.

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

Send dit spørgsmål på mail til:

kalundborg@faks.dk

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.

Det er vigtigt at du indsender dit spørgsmål senest den 7. November 2018, hvis du ønsker svar i bladet i december.





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

Helsingø:

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

Mødested:
Frivilligcenteret i Helsingø
Møllestien 6
3200 Helsingø

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

Vi mødes hver den 5. i måneden.

Hverdage kl. 18 og weekend kl.13.
Kontakt Lars eller Sanne for
mødested.

Region Sjælland

Køge

Kontaktpersoner:
Janni Jørgensen
tlf. 28912075
e-mail: janni@post.tele.dk

Afdelingen holder sommerferie men
Janni Jørgensen kan kontaktes for
hvornår de starter op igen.

Kalundborg

Kontakt os for mødested da vi ofte
er ude af huset til arrangementer,
Ca hveranden gang har vi
afspænding.
Toftevej 2, 4400 Kalundborg.
Åbningstid: tirsdage I lige uger
kl. 18:30 – 20:30

Kontaktpersoner:
Per & Elin Kristiansen
Tlf.: 24 41 28 29
E-mail: Kalundborg@faks.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:
1. og 3. tirsdag i måneden
kl 18 til 20

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 med eventuel fælles meditation/mindfulness øvelse undtagen i skoleferier/helligdage. Den sidste mandag i måneden har vi en aktivitet i stedet for selvtræning. Se kalenderen på www.faks.dk
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

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. 10.00 – 11.30

Region Syddanmark

Odense:

Solveig Havlit

Tlf.: 23 84 17 06

E-mail: solveigogkurt@gmail.com

Mødested:

Frivillig centeret borgernes hus

Østre Stationsvej 15

5000 Odense c.

Mødetid:

Første tirsdag i måneden

kl. 14.00 – 16.00

SmerteLinjen



smertelinjen.dk



Faks er medlem af:



www.sip-platform.eu/



www.pae-eu.eu/

SmerteDanmark

www.smertedanmark.dk/



Danske Handicaporganisationer

www.handicap.dk/

Opnå større livskvalitet gennem...



hjælp til selvhjælp!