

SmerteLiv

No. 4 - 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

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:
2. marts 2018



Noter fra Redaktionen:

Næste blad udkommer
Marts 2018

Sidste frist for indlæg til næste
nummer er som skrevet tidligere:
2. marts 2018

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

Tema om medicinsk cannabis

Vi glæder os over at
Smerteliv kan bringe
et Tema om medicinsk
cannabis, da det er et emne
der snakkes meget om,
og som kan berøre mange
smertepatienter. Derfor er
det meget godt med nogle
fakta om dette.

Leder s. 3
*v/ konstitueret formand
Jonas Meelby Bach*

TEMA
Medicinsk cannabis s. 6 - 22

Paneldebat s. 6

**Stigende interesse for
medicinsk cannabis** s. 9

Sannes Smagsoplevelser s. 23
af Sanne Lydø

**Indkaldelse til
generalforsamling** s. 27

**Forslag til
vedtægtsændring** s. 28

Boganmeldelse s. 29

Redskabsskuret s. 32

Lokal Nyt s. 43

Kontaktoplysninger s. 47

Sannes smagsoplevelser



Sanne har denne gang en
opskrift på Julemandens
favoritkugler.



Leder December 2017

Medlemsweekend

Først og fremmest vil jeg gerne takke for en fremragende medlemsweekend. Der var udsolgt, og det var godt at se så mange komme på trods af transporten. Tusind tak for det.

Det var første gang, at jeg var med og samtidig første gang, at jeg skulle møde vores medlemmer og fortælle, hvem jeg er. Jeg er kommet ind i FAKS som pårørende til en mor med kronisk migræne. Derfor har jeg altid haft et behov for at gøre noget for dem, der rammes af kroniske smerter. Vi kan alle blive ramt, men vi har ikke et godt nok sikkerhedsnet for de næsten 800.000 danskere, som lever

med kroniske smerter. Det er her, at velfærdssystemet skal forbedres.

Medicinsk cannabis

Temaet i år var medicinsk cannabis, som er meget relevant, fordi det har potentialet til at være en god smertemedicin. Men det er et ulovligt planteprodukt, hvilket betyder, at det er en lang process at få det godkendt som medicin.

Vi lærte meget af en paneldebat med eksperter på området, det kan I finde mere om senere i bladet. Jeg vil sige, at jeg synes ikke at den forsøgsordning, som starter i 2018 er et godt nok forsøg på at få afklaret, hvordan cannabis kan bruges som medicin. Forskning i cannabis burde støttes i meget højere grad end det gør nu, fordi potentialet for nytten af cannabis planten er meget omfattende. Så jo hurtigere vi for afklaret det potentiale, desto bedre.

Lokalafdelinger

Jeg vil gerne fortælle jer om min vision for FAKS.

Den drejer sig i bund og grund om, at fokusere på vores lokalafdelinger rundt i hele landet. Jeg ser lokalafdelingerne som det, der er fundamentet for FAKS, og stærkere lokalafdelinger betyder et stærkere FAKS. Vores medlemmer har nemlig brug for, at vores støtte er så tæt på dem som muligt. Mange har svært ved transport og isolation forekommer ofte, når man døjer med smerter. Man kan heller ikke altid arbejde eller gøre mange af de andre ting, der giver fællesskab. Derfor er det en af FAKS vigtigste opgaver at komme ud til der, hvor vores medlemmer er og tilbyde et fællesskab og et fælles mål;

"Gøre livet med smerter bedre"

Det kræver at FAKS ude i regionerne prøver at samle flere og sammen styrke afdelingen og fællesskabet. Det kan nogle gange være svært at tage ansvar, men hvis man deler ansvaret, så er det nemmere, og så er der altid nogle, som kan hjælpe. Det kræver, at man arbejder sammen, og snakker med hinanden jævnlgt, dét i sig

selv gør en forskel. Mange små ting giver i sidste ende noget stort, så tag det et skridt ad gangen, vær tålmodig, og så skal vi nok få skabt et landsdækkende fællesskab for kroniske smertepatienter.

Vi vil have flere medlemmer

I den afsluttende tale til medlemsweekenden nævnte jeg noget, som jeg synes er værd at nævne igen. Jeg synes, det er helt utroligt, hvor professionel og omfattende en forening, der er blevet skabt med kun ca. 400 medlemmer. Dem, der har arbejdet for det, har virkelig gjort et fremragende stykke arbejde og alt sammen ud af deres egen gode vilje. Fremover, synes jeg godt, at vi kan prøve at vokse antallet af medlemmer, fordi 400 er ikke mange ud af de omkring 800.000 mennesker, der lever med kroniske smerter i Danmark. Med flere medlemmer kan vi tage FAKS et skridt videre.

Med flere medlemmer kan vi ikke kun få flere penge til lokalafdelinger, men vi står også stærkere, når vi snakker



med politikere og lovgivere. Hvis jeg siger til dem, at jeg og 400 andre synes I burde forbedre behandlingen af kroniske smerter, så kan det godt være, at de ikke tænker så meget over det. Men siger jeg, at der står flere hundredetusinde mennesker bag mig og forlanger en forbedring, så bliver de nødt til at lytte til mig.

Jeg synes derfor, at det er helt ok at sige til dem man kender og dem man møder:

“Bliv medlem af FAKS, vi har brug for din hjælp!”

Fordi vi har brug for mere støtte, hvis vi virkelig skal gøre en forskel. Jeg håber, at I vil hjælpe hinanden til en bedre fremtid for kroniske smertepatienter i 2018 og fremover.

På forhånd, glædelig Jul og godt Nytår.

De bedste hilsner,

Jonas Meelby Bach
Konstitueret formand for FAKS

TEMA om Medicinsk cannabis

Paneldebat om medicinsk cannabis

indsendt af Jonas Meelby Bach

Vi havde fornøjelsen af, at have Jette Højsted som er overlæge på Rigshospitalets tværfaglige smertecenter, Tina Horsted som har sin egen praksis og har erfaring med at udskrive cannabis medicin og Thomas Gregersen, som er praktiserende læge i Nordjylland med til en paneldebat om medicinsk cannabis. Den debat optog vi på video, og I kan se del 1+2 på FAKS Facebookside. Det var utroligt berigende og interessant at høre dem svare på spørgsmål fra vores medlemmer og hjælpe os med at blive klogere på medicinsk cannabis. I kan også finde en video af Jette Højsted, som forklarer hvad cannabis egentlig er og hvordan det virker på FAKS Facebook side. Her kan I finde nogle af de svar og spørgsmål, der kom ud af debatten, og senere I kan finde en mere udførende artikel om medicinsk cannabis, som går mere i dybden med temaet. Vi vil her liste nogle af de mest relevante spørgsmål og svar fra debatten, som var åben til



publikum og blev vist live.

1. Hvorfor er det så svært at overtale lægerne til at udskrive medicinsk cannabis?

Det handler måske om, at der ikke er nogen retningslinjer for medicinsk cannabis. Med andre ord er lægerne måske nervøse for at skade deres patienter.

Nogle læger har set mange andre præparater komme frem og være utrolig lovende, men så har det vist sig at være farligt i længden, så mange læger vil gerne vente og se tiden an.

2. Hvor meget THC er der i cannabis baseret medicin?

- 2,5 mg i kapsler.
 - 12 mg per ml i olie.
 - 20 - 22,5 mg THC i døgnet er lagt som øvre grænse.
- Man kan ikke vide hvor meget

TEMA om Medicinsk cannabis



THC, der er i medicin fra det illegale marked.

3. Må man køre bil, når man anvender medicinsk cannabis?

Nu er færdselsloven lavet om, så man godt må køre, når man får medicinen, hvis man er i en stabil behandling, hvilket det er egen læge som skal vurdere. Tina Horsted læner sig op af den nye lovændring, hvor hun siger til sine patienter, at når du er stabil i din cannabis behandling, skal du komme til en samtale, og så må vi vurdere, om du kan køre bil. Der er ingen redskaber, det er en vurdering.

Man skal være opmærksom på, at selv hvis politiet siger du er i stand til at køre, så er det ikke sikkert at forsikringsselskabet er enig, i tilfælde af en ulykke. Du kan risikere at din forsikring ikke dækker.

4. Er det svært at få patienter i behandling, når nu det er så dyrt? Og bliver det muligt at få tilskud?

I forsøgsordningen i Danmark som starter i 2018 er der ikke lagt op til et tilskud, men der bliver måske et tilskud i fremtiden.

I Danmark kommer man formentlig til at kunne få 30 gram om måneden, 6 gram koster 38 Euro, men det er usikkert hvad prisen bliver i Danmark.

I Canada er udgiften mellem 2-4000 Kroner om måneden. Sygesikring Danmark giver tilskud til receptpligtig medicin, men det er ikke til at vide, om de går med på den. I Holland havde et tilsvarende forsikringsselskab før i tiden et tilskud, men de har trukket det tilbage igen.

5. Hvad gør man når en læge ikke vil henvise til en læge der vil udskrive det?

Korte svar er, skift læge. Gå i gruppe to, dvs. du kommer uden en henvisning, men det betyder også at du skal betale et honorar. Kom som privatpatient.

TEMA om Medicinsk cannabis

Lægestanden forstår ikke helt komplekse kroniske smerter, og derfor bør en læge henvise, hvis de ikke selv har andet at byde med eller har erfaringen. Det er der andre, der har, og så er det på en måde deres pligt som læge at hjælpe videre med noget medicin, der måske kan virke.

Dog bør man respektere, at hvis en læge er bange for at en medicin skader en patient, så er det også deres pligt ikke at give dem det.

6. Hvordan og hvorledes med afhængighed?

Den psykiske afhængighed ligger på 10-20 %, dvs. dem som har brug for at tage det for overhovedet at have det godt. Den fysiske afhængighed er knap så udtalt.

Det er ikke rigtigt, at det ikke er afhængighedsskabende. Afhængighed afhænger også af måden man tager det på, rygning er f.eks. en hurtigere måde at få effekt på.

Det afhænger også af, hvor meget man tager, alt over 1-3 gram f.eks. handler måske om noget andet end smertebehandling.



TEMA om Medicinsk cannabis



Stigende interesse for cannabis til medicinsk behandling.

af Lars Bye Møller

I foreningen har jeg de seneste par år oplevet en tiltagende interesse og diskussion hos smertepatienter omkring behandling med cannabis. Fokus på området har efterhånden spredt sig til Danmark sammen med udviklingen og indførelsen i andre lande såsom Israel, Canada, Holland og ikke mindst en del stater i USA. Desuden har den tilbagevendende debat om legalisering af cannabis til rekreativt brug sandsynligvis medvirket til at fremme interessen. Ikke mindst har mediernes dækning af personsager med offentlig kendte personer øget fokus.

En stor folkelig bevågenhed og efterspørgsel har betydet, at mange patienter har bevæget sig ud på det illegale marked for at få adgang til cannabis til medicinsk brug. Dette har affødt en politisk interesse, hvor politikerne har trodset sundhedsmyndighedernes almindelig kvalitetssikring og lægernes anbefaling med en 4 årig forsøgsordning med cannabis. Pr 1. januar 18 vil danske læger derfor kunne udskrive rå medicinsk cannabis til visse patienter og smertetyper.

Utilstrækkeligt smertebehandling

Kroniske smerter er desværre en udbredt og underbehandlet lidelse, og alene i Danmark anslås det, at cirka 850.000 lever med kroniske eller hyppigt tilbagevendende smerter⁽²⁾. Selv kender jeg desværre alt for godt til problematikken, da jeg har levet med smerter i snart 20 år og arbejdet med området i 10 år. Mens akutte smerter tjener et formål, har kroniske desværre blot den egenskab, at de virker forringende på funktionsevne og livskvalitet. Lægger man

TEMA om Medicinsk cannabis



dertil et sundhedssystem med manglende viden og organisering samt sen udredning og behandling af kroniske smerter, efterlader det mange patienter i stikken.

Meget af den medicin man anvender har desuden begrænset virkning og er ofte forbundet med mange bivirkninger nævneværdigt ved større doser og længere tids brug.

Alt i alt betyder dette, at mange af os mennesker der lever med kroniske smerter oplever, at vi ikke får den hjælp, vi har behov for.

Denne utilstrækkelige smertebehandling gør, at smertepatienter griber efter halmstrå.

Cannabis en plante med mange navne

Hamp, cannabis, marihuana,

pot, skunk, hash, Peter Belli tobak, fed, tjums, græs, pollen, jay, spliff, ganja, fjolletobak, stærk tobak, fniseurt, ryger, galar, cannabisolie, cannabis til medicinsk brug, cannabisbaseret medicin og medicinsk cannabis. Kært eller udskældt barn har mange navne, og man kan hurtig blive forvirret over, hvad de egentlig dækker over.

F.eks. anvendes betegnelsen hamp i nogle sammenhænge og lande synonymt med hele planten cannabis, mens den i andre anvendes udelukkende om nyttefibrene fra stænglen, hvorimod navnet cannabis dækker over hele planten.

Både hvad angår den rekreative og medicinske anvendelse af cannabis er det derfor svært at finde entydig anvendelse af navne og deres betydning på tværs af mennesker, miljøer og lande. Dette medvirker til begrebsforvirring.

Derfor er det vigtigt, at du under alle omstændigheder forstår, hvad jeg mener med nogle af de navne, jeg anvender i artiklen, beskrevet nedenfor.

Ordforklaring

- Medicinsk cannabis:
Dækker over lovlige cannabisholdige produkter af rå cannabis der ikke er godkendt som lægemidler.
- Cannabisbaseret medicin:
Dækker over godkendte lægemidler i kapsler, olier eller spray af enten syntetisk fremstillet cannabinoider eller naturlig ekstrakt fra cannabisplanten.
- Magistrelle lægemidler:
Dækker over lægemidler, der fremstilles på et apotek specifikt til den enkelte patient efter recept fra en læge. Fra plantedele af cannabis laves kapsler og olie indeholdende cannabinoiderne THC og CBD.
- Cannabis til medicinsk brug:
Dækker over illegal anvendelse af selve planten eller dele af den som pulver og olie mm.

Anvendelses-muligheder

Cannabisplanten er blevet brugt til at behandle medicinske tilstande hos mange forskellige kulturer igennem tiderne. Anvendelsen af cannabis kan blandt andet spores 10.000 år tilbage til Kina som krampe- og smertestillende middel, samt til Egypten 1500 f.Kr., som peger på, at f.eks cannabisolie her har været brugt i behandling mod betændelsestilstande.

I Europa blev man opmærksom på planten i Napoleons tid, hvor den blev brugt som sove-, krampestillende- og smertelindrende middel.

Den moderne lægevidenskabs kortlægning af molekylet THC - Δ9-tetrahydrocannabinol i 1970'erne og den begyndende forståelse af dets egenskaber, medførte udviklingen af en række af syntetiske cannabisbaserede medicinske præparater til behandling af madlede og smerter hos aids og cancerpatienter.

I dag anvendes cannabisbaseret medicin fortsat selvom det er kommet

TEMA om Medicinsk cannabis

nyere og mere effektive præparater til. Desuden er man i flere lande også begyndt at anvende medicinsk cannabis baseret på rå plantedele til andre medicinske tilstande såsom kroniske nervesmerter, spasmer hos rygmarvsskadede, sklerose og til visse epilepsi typer.

Der eksisterer også en række anvendelsesmuligheder af planten til industriel brug. Cannabisplanten har således spillet en vigtig rolle i produktionen af alt fra reb til papir, brændsel og tekstil, før den i mange lande blev ulovliggjort grundet indholdet af det euforiserende stof THC.

Sidenhen har man fremavlet såkaldt industriel cannabis med et meget lavt indhold af THC, og selvom produktionen langt fra er så stor som tidligere, bruger man i dag

planten til alt fra indvendig beklædning af biler, som bygge- og isoleringsmateriale til fremstilling af plastik.

I Danmark har det siden 1998 været tilladt at dyrke industri hamp med en speciel tilladelse, hvis planten tilhører en art, som har et indhold af THC på under 0,2 %.

De aller fleste af os kender nok alligevel bedst til cannabis fra den rekreative brug som rus- og nydelsesmiddel.

Derfor stammer de fleste navne også herfra og beskriver enten virkning, forarbejdning eller dele af planten. Hvis du ikke selv har prøvet cannabis, har du sikkert hørt om det i forbindelse med de glade 60'ere, debatten om fristaden Christiania eller den eksisterende bandekrig om hashmarkedet.

Hvordan virker cannabis

Der er fortsat videnskabelig diskussion om, hvilke tilstande cannabis virker på, og hvordan dens aktive bestanddele helt præcist virker i kroppen⁽³⁾.



TEMA om Medicinsk cannabis

Alligevel er det interessant, at se på, hvilke stoffer cannabis indeholder, og hvilke effekter og mekanismer, man formoder er på spil.

Cannabisplanten indeholder en lang række forskellige stoffer heriblandt terpenener og en gruppe som kaldes cannabinoider. Der findes over 100 forskellige cannabinoider, men det er især de to THC - Δ^9 -tetrahydrocannabinol og CBD - cannabidiol, man har interesseret sig for indenfor medicinsk behandling.

THC kender de fleste bedst for den psykoaktive, euforiserende virkning. THC påvirker nemlig vores centralnervesystem og mange områder i hjernen som blandt andet har indflydelse på vores oplevelse af smerte, nydelse, sult, søvn, stress og hukommelse.

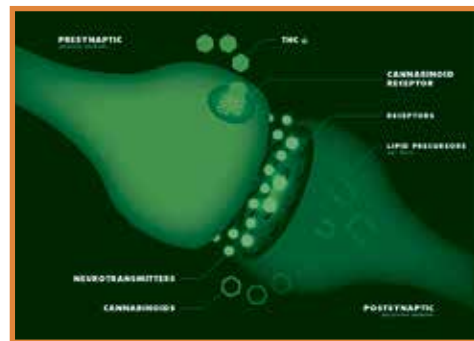
Derfor har man siden 1980'erne udviklet og anvendt cannabisbaseret medicin til at behandle smerter, hæmme kvalme og stimulere sult hos cancer- og AIDS patienter. Det er dog vigtigt at bemærke, at før THC overhovedet kan binde sig til receptorer i kroppen og udøve sin effekt, skal det

opvarmes til 70 grader.

CBD har i modsætning til THC ingen euforiserende virkning. Muligvis modvirker det angst og THC's psykoaktive effekt, er antiinflammatorisk og virker dæmpende på muskelspasmer.

Nogle læger nævner desuden, at patienterne oplever, at de sover bedre på medicinen. Da søvn som bekendt har stor betydning for smerteoplevelsen, kan anvendelse af CBD måske derfor have en indirekte smertestillende effekt.

Årsagen til at cannabis har de tidligere omtalte effekter på vores krop og muligvis mange flere, skyldes at vi i kroppen naturligt har et nerofysiologisk signalsystem med cannabisligende stoffer -



TEMA om Medicinsk cannabis

det såkaldte endocannabinoid system. I dette system ligner signalstofferne cannabinoiderne fra cannabis planten.

Grundlæggende virker signalstoffer på mere eller mindre specifikke receptorer forskellige steder i kroppen lidt som en nøgle i en lås, og på den måde er de med til at regulere forskellige fysiologiske funktioner i vores krop.

Endocannabinoider regulerer blandt andet energiomsætning og immuncellerespons. I forbindelse med sidstnævnte tyder meget på, at de deaktiverer aktiverede immunceller, så de vende tilbage til deres hvilestadie, når de har udført deres arbejde ved traumer og infektioner.

Sker dette ikke, vil et overaktivt immunsystem på sigt risikere at skade kroppen, som vi kender det fra mange autoimmune og neurodegenerative sygdomme.

To vigtige signalmolekyler i vores endocannabinoid system hedder 2-arachidonoylglycerol - 2AG

”Dermed undgås den euforiserende virkning som finder sted, når receptorerne i hjernen påvirkes.”

og Anandamid - AEA og dannes af både af nerveceller, microgliaceller (støtteceller) og immunceller.

Hvad angår det endocannabinoid systemets receptorer har forskningen især kredset om CB1 og CB2 som blev identificeret tilbage i 1990'erne. CB1 findes i hjernen og i forskellige organer som lunger, lever og nyrer. De fleste CB2-receptorer findes i det perifære nervesystem men også i organer og celler som indgår i immunforsvaret.

Denne mere eller mindre vævsspecifikke tilstedeværelse har den fordel, at man måske vil kunne udvikle medicin, der påvirker immunsystemet uden samtidig at påvirke centralnervesystemet.

Dermed undgås den

TEMA om Medicinsk cannabis

euforiserende virkning som finder sted, når receptorerne i hjernen påvirkes.

Cannabisplantens THC binder sig til både CB1 og CB2 receptorer. Derimod ser det ud som om, at CBD ikke direkte binder sig til CB1 og CB2 receptorerne men i stedet udøver sin virkning via forskellige enzymer, ionkanaler og såkaldte G-koblede receptorer (4).

Der er også teori og videnskabelige studier, der tyder på at cannabinoider interagerer med vores iboende opioid system, og på den måde kan virke smertereregulerende.

Kritikere af den medicinsk ordineret cannabisbaserede og magistrelle cannabis mener, at denne ikke har samme virkning som den "naturlige" plante.

Argumentet går på, at medicinen ikke har samme sammensætning af de

"Kritikken er dog ikke helt berettiget i praksis."

forskellige aktive stoffer som er i den naturlige plante og som tilsammen udgør en gruppeeffekt en såkaldt entourageeffekt.

Grundlæggende mener jeg, at de har en vigtig pointe, og der kan være tale om potentielt betydningsfulde mekanismer, der er værd at undersøge nærmere. Kritikken er dog ikke helt berettiget i praksis.

Hovedsageligt fordi der er så mange underarter og varianter af cannabis, hvis sammensætning er blevet menneskeligt fremavlet, at begrebet naturligt er upræcist.

Derudover er det rigtigt, at den cannabisbaserede medicin og magistrelle cannabis kun indeholder enten syntetisk fremstillede cannabinoider eller ekstrakt fra den rå plante. Omvendt kan man argumentere for, at hverken dyrkere eller sælgere af cannabisprodukter der bliver solgt på det illegale marked, ved hvad de reelt indeholder.

De har simpelthen ikke det fornødne udstyr til at måle og styre den præcise mængde

TEMA om Medicinsk cannabis

og sammensætning af de aktive stoffer. Også selvom nogle få producenter skulle have dette, kan man som forbruger ikke vide, hvor de cannabisprodukter der bliver solgt på det ulovlige marked kommer fra, og om de f.eks er baseret på lavpotent industrihamp eller indeholder høje mængder af THC fremavlet til at virke euporiserende.

Under alle omstændigheder er kritikken blevet hørt, og den nye forsøgsordning med medicinsk cannabis åbner op for, at visse patienter kan få den rå "naturlige" plante på recept 1

Som du har læst i afsnittet her, er kompleksiteten af det endocannabinoid system stor, og dets samspil med syntetiske, enkeltudvundne cannabinoider eller rå cannabis plantedele gør det ikke enklere. Derfor er der fortsat lang vej fra teori, prekliniske forsøg i reagensglas og cellekulturer, erfaringer, ukontrollerede og kontrollerede kliniske studier med få mennesker til at forstå samspillet med og den reelle

terapeutiske virkning på den menneskelige krop.

Bivirkninger.

Også når snakken falder på bivirkninger, kan det være svært at blive klog på, hvad der op og ned. Jeg oplever, at vandene ofte bliver delt af en del sort-hvide holdninger baseret på et forsimplet eller fejlagtigt billede.

Således møder jeg hos fortalere en del mennesker, der ikke mener, at cannabis kan være skadeligt, alene fordi det er et naturprodukt. I modsætning hertil opfatter de samme personer den konventionelle medicin, som noget djævelen øjensynligt har skabt.

Denne tankegang er naturligvis unuanceret, for selvom der ved stort set alt syntetisk medicin er bivirkninger, findes der også talrige eksempler på

"Ved medicinsk behandling bør man altid afveje forholdet mellem effekt og bivirkninger hos den enkelte patient."

TEMA om Medicinsk cannabis

planter og stoffer i naturen, der er skadelige eller ligefrem dødelige.

Ved medicinsk behandling bør man altid afveje forholdet mellem effekt og bivirkninger hos den enkelte patient, og være opmærksom på, at dette forhold kan forskybde sig over tid og med dosis.

Hos gruppen af kritikerne derimod støder jeg oftest på mennesker, der baserer deres frygt for bivirkninger alene på deres kendskab til misbrugsområdet. På dette område er både kort- og langtidsbivirkningerne veldokumenteret.

F.eks i form af fysisk og psykisk afhængighed, søvnløshed, nedsat eller forøget appetit, aggression, fremprovokering af angst og psykoser samt nedsatte kognitive evner, hukommelse og motorik. Ikke mindst ses der en sammenhæng med vold og ulykker.

Det er dog vigtigt at bemærke, at nogle af bivirkningerne blandt andet skyldes indirekte faktorer såsom dårlige sociale

vilkår, misbrug af alkohol og andre stoffer.

Desuden er det i dette miljø og kontekst almindeligt med et langt større indtag af cannabis samt koncentration af det psykoaktive stof THC i produkterne. Derfor eksisterer der ikke nødvendigvis de samme og lige så udtalte bivirkninger, når man anvender cannabis til medicinsk behandling i mindre terapeutiske doser.

Reelt findes der meget lidt god forskning og erfaring med bivirkninger ved medicinsk behandling med cannabis.

Den viden og de retningslinier man har i Danmark på området, stammer derfor fra misbrugsområdet, den cannabisbaseret medicin og den magistrelle cannabis, samt de erfaringer der findes i udlandet fra ordninger med medicinsk cannabis ⁽⁵⁾.

De oftest rapporterede bivirkninger er mundtørhed, skævhed og svimmelhed, hovedpine, træthed, samt forværring af eksisterende depressive tanker. Hvad angår

TEMA om Medicinsk cannabis

psykisk og fysisk afhængighed, ser dette ikke ud til at være et udbredt problem, hvis medicinen administreres på en langsomtvirkende måde.

En vigtig erfaring at tage med sig fra USA er risikoen for, at patienter der får ordineret medicinsk cannabis udvikler sig til rekreative brugere eller misbrugere. Dette skyldes dog først og fremmest mangel på et fornuftigt kontrolsystem fra sundhedsmyndighederne side.

Dette har sammen med økonomiske interesser hos både de private læger, udleveringsstederne og patienternes efterspørgsel gjort cannabis alt for let tilgængelig for alt for mange mennesker.

Det er også vigtigt at være opmærksom på kontraindikationer hos den enkelte patient som ved alt andet medicin. Disse er først og fremmest skizofreni og psykotiske tilstande, men man skal også være opmærksom på en øget risiko for faldulykker hos ældre mennesker og andre patienter, der er disponeret for dette.

Man bør også undgå at behandle patienter med svært nedsat lever eller nyrefunktion.

Desuden frarådes det helt at behandle børn og unge med cannabispræparater. Dette skyldes, at deres hjerne endnu ikke er fuldt udviklet, og studier fra den rekreative brug og misbrug tyder på, at man risikerer permanent reduktion af indlæringssevne og hukommelse.

Hvad angår bivirkninger i kombination med anden medicin, er meget også fortsat usikkert. Dog bør man være opmærksom på, at THC's og CBD's omsætning i leveren kan påvirke koncentrationen af andre lægemidler, og andre lægemidler kan påvirke koncentrationen af THC og CBD.

Man bør også undgå samtidig behandling med sløvende lægemidler herunder morfinlignende stoffer (opioider) ⁽⁶⁾

Den måde man indtager cannabis på, den såkaldte administrationsform kan også have betydning for

TEMA om Medicinsk cannabis

bivirkninger.

Cannabispræparater over en bred kam kan indtages gennem munden som piller, olier, i fødevarer eller væske og optages på denne måde via mavetarmkanalen. De kan også gives som mundhulespray eller som stikpille i endetarmen, hvor optagelsen så foregår gennem slimhinder.

Ikke mindst kan man ryge eller vapoiser (fordampe) cannabis, så det optages over lungerne.

Ved rygning, vapoisering (fordampning) og mundspray, får man en langt mere øjeblikkelig effekt. Indeholder præparatet THC er der dermed større sandsynlighed for følelsen af at blive skæv og større risiko for afhængighed.

”Uanset administrationsform er den rå illegale cannabis forbundet med den største uforudsigelighed i forhold til dosering og bivirkninger.”

Et andet problem ved denne administrationsform er, at det er svært at dosere og bestemme, hvor meget af det aktive stof, der når blodbanen, da dette blandt andet er afhængigt af, hvor dybt og hvor længe man inhalerer.

Rygning bliver dog også på det kraftigste frarådet, da man hermed optager mange giftige stoffer, der skader luftveje og lunger og kan føre til astma, KOL og lungekræft. Dette undgår man ved vapoisering, men så kan et helt lavpraktisk problem være, at mange måske især ældre mennesker har svært ved at håndtere en fordamper på egen hånd.

Ved at indtage cannabis gennem fødevarer, væske, og olie opnås en langsommere effekt med mindre misbrugspotentiale. Til gengæld reduceres biotilgængeligheden af de aktive cannabinoider, da de efter optagelsen i fordøjelsessystemet bliver omsat og delvist udskilt via leveren. Herefter bliver de tilbageværende cannabinoider sendt videre med blodet for at udøve deres effekt

TEMA om Medicinsk cannabis

ude i kroppen. Dette gør koncentration og effekt mere individuel og uforudsigelig.

Uanset administrationsform er den rå illegale cannabis forbundet med den største uforudsigelighed i forhold til dosering og bivirkninger.

Bivirkningerne kan i sagens natur være svære at forudse, når man ikke ligesom ved konventionel medicin kender den nøjagtige mængde af det aktive stof til at begynde med.

Men også når det gælder den lovligt ordineret medicinske cannabis af rå plantedele er dette en udfordring. Selvom den medicinske cannabis er kvalitetskontrolleret og styrkebestemt fra fabrikant og apotek, kan der for den enkelte patient være stor unøjagtighed forbundet med dosering og indtagelse af det rå planteprodukt. Derudover indeholder den rå cannabis en lang række andre stoffer, der kan have betydning for virkning og bivirkning.

På grund af manglen på god forskning om bivirkninger ved medicinsk behandling med

cannabis, er der fortsat mange ting vi ikke ved.

Dette gælder i særdeleshed langtidsbivirkninger. Det kan desuden være svært at sige noget generelt om bivirkningerne, da der er stor forskel i produkternes sammensætning, indtagelses- og indtagelseform.

For fremadrettet at kunne blive klogere, er det derfor vigtigt, at man fra sundhedsmyndighederne side i fællesskab med praktiserende læger og speciallæger sikrer monitorering af patienterne og et smidigt system til indrapportering af bivirkninger.

Ønsker du at læse artiklen her i sin fulde længde vil den blive offentliggjort på FAKS.dk inden juleferien.

Her vil være et særligt afsnit om den fireårige forsøgsordning med medicinsk cannabis der træder i kraft 01/01 2018. Der vil også være et afsnit om den videnskabelige evidens samt en diskussion om eventuelle interesser, der spænder ben for medicinsk cannabis

TEMA om Medicinsk cannabis

Tid til eftertanke og realistiske forventninger

Formålet med denne artikel har været at give dig et bedre indblik i cannabis planten, dens sammensætning og mekanismer i vores krop. Desuden har jeg forsøgt at give et overblik over det forholdsvis brede område cannabis til medicinsk behandling, behandlingseffekter og bivirkninger.

Det har også været mit mål, at formidle nogle af de nuancer, som jeg ofte ser fortabe sig i den offentlige debat og nyhedernes polariserede fremstilling.

Hvis du derfor sidder tilbage med en følelse af usikkerhed på din egen holdning til området, er det ikke så underligt.

Jeg indrømmer gerne selv, at der fortsat er mange ting, som jeg er i tvivl om.

Jeg fortænder heller ikke dig der er smertepatient i, hvis du overvejer at afprøve medicinsk behandling med cannabis i håb om, at det kan bringe dit liv

før smerterne tilbage eller blot hjælpe lidt.

Jeg har også forståelse for, at du som er praktiserende læge eller speciallæge, er tilbageholdende med at udskrive medicinen til dine patienter.

Hvad end du er for eller imod, håber jeg under alle omstændigheder på, at artiklen har vækket stof til eftertanke.

Måske har den endda bidraget til mere realistiske forventninger og bedre forståelse for hinandens situation, hvilket kan åbne op for en mere konstruktiv dialog på området mellem patient og læge.

Mvh Lars Bye Møller.

Kildehenvisninger -

1.
Lovforslag vedrørende forsøgsordning med medicinsk cannabis
www.sum.dk/Aktuelt/Nyheder/Medicin/2017/Oktober/Lovforslag

2.
Socio-economic-Consequences-of-Pain-Intensive-Diseases-in-Denmark.
www.kora.dk/udgivelser/udgivelse/i3900/

3.
The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of

Evidence and Recommendations for Research.
Consensus study report 2017.

4.
The Endocannabinoid System as an Emerging Target of Pharmacotherapy
PÁL PACHER et al, National Institutes of Health, Bethesda, Maryland
Pharmacol Rev. 2006 September

5.
The Effects of Cannabis Among Adults With Chronic Pain and an Overview of General Harms: A Systematic Review.
Shannon M Nugent et al.
Sep 2017.
www.annals.org

6.
Vejledning om lægers behandling af patienter med medicinsk cannabis omfattet af forsøgsordningen
Lægemedelstyrelsen
hoeringsportalen.dk/Hearing/Details/60791
30/06 2017.



Sannes smagsoplevelse

Julemandens favoritkugler

af Sanne Lydø, cand.pharm, ernæringsterapeut



Ingredienser

Ingredienser
3 dl bløde dadler fx.
Medjouldadler
3 dl mandler
1 dl kokosmel
2 spsk. kokosolie
1/2 tsk. stødt kanel
1/4 tsk. stødt allehånde
1/4 tsk. stødt kardemomme
1/4 tsk. vaniljepulver (ikke sukker)
Fintreven skal og saft fra en økologisk appelsin
Kakaopulver

Fremgangsmåde

Fremgangsmåde
Dadler befries fra eventuelle sten og hele molevitten undtagen kakaopulver køres i en foodprocessor til en homogen masse. Form massen til små kugler og tril dem i kakaopulver. Der bliver ca. 30-35 stk. Opbevares i køleskab og bliver faktisk bedre efter at have stået koldt.

Bonusinfo -

madens funktionalitet i et større perspektiv

Bonusinfo - madens funktionalitet

Dadler er rige på fibre som er gode for fordøjelsen samt B-vitaminer, zink, magnesium og kalium. Kakaopulver og mandler er også rige på kalium.

Måske har du hørt om natrium-kaliumpumpen. Det er en ionpumpe, et enzym, som findes i næsten alle kroppens celler, og som er central for alle transportprocesser ind og ud af cellen. Koncentrationen af kalium- og natriumioner indeni en celle er forskellig i forhold til udenfor cellen, hvilket danner grundlag for en spænding over cellemembranen (et membranpotentiale). Denne spænding vedligeholdes af natrium-kaliumpumpen ved at transportere natriumioner ud af kroppens celler og kaliumioner ind i cellerne vha. et energirigt molekyle kaldet ATP. Pumpen er grundlaget for at der kan dannes nerveimpulser i muskler og hjernen, at vi kan optage en lang række næringsstoffer

og udskille affaldsstoffer og at cellernes væskebalance opretholdes. Hvis pumpen holdt op med at fungere ville cellerne hurtigt svulme op pga. vandindtrængning for til sidst at sprænges og dø.

Kalium er således (sammen med natrium) en forudsætning for impulser i nerveledningen og dermed for opretholdelse af normal muskel- og nervefunktion. Kalium er derfor også vigtig for normal hjerterytme og blodtryk samt for impulser til tarmbevægelserne og således medvirkende til at peristaltikken fungerer.

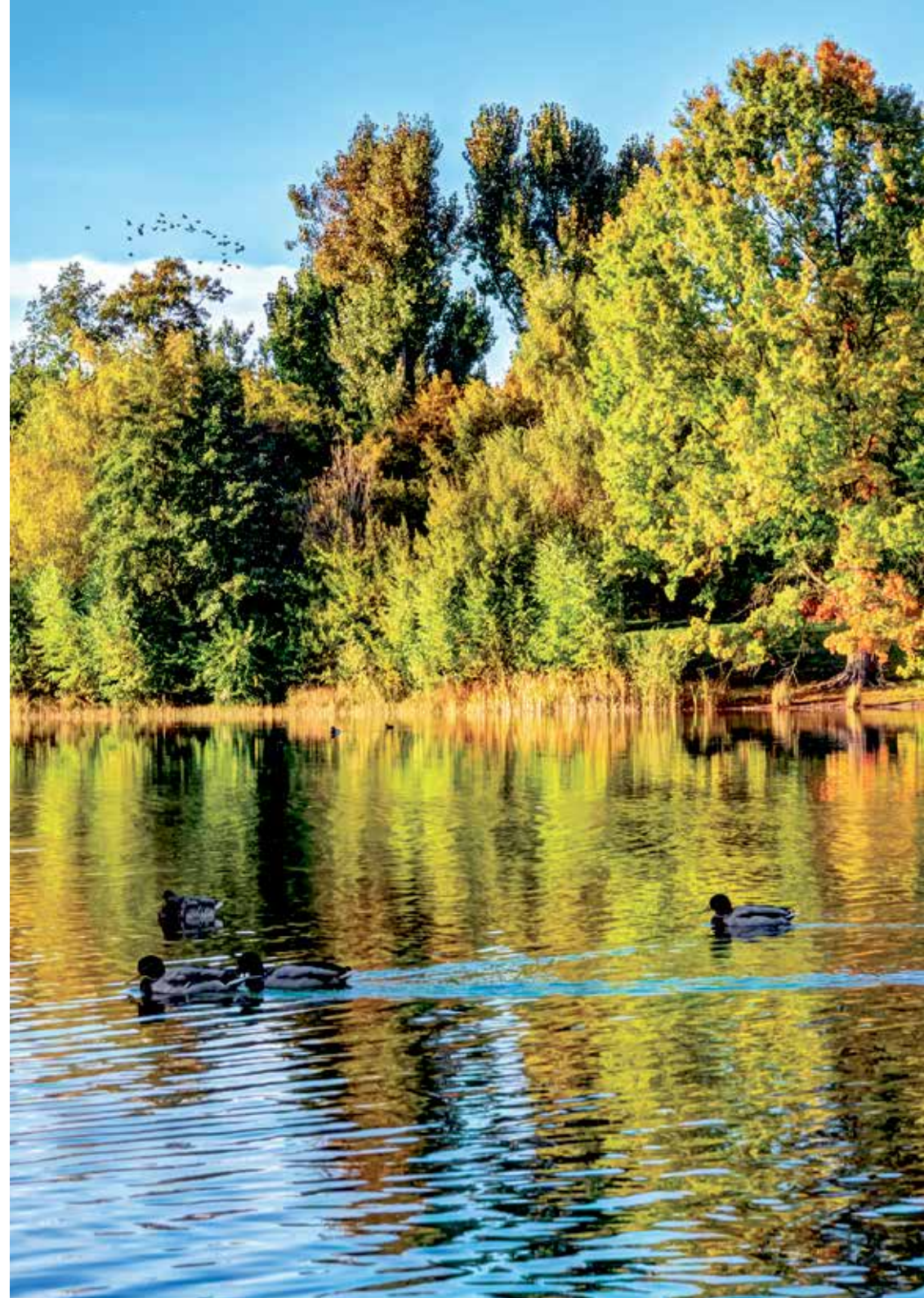
Kaliummangel kan dermed være en medspiller ved muskelkramper og dårlig impulsledning i nervesystemet. Ligesom eksempelvis væskeansamling, forstoppelse, led- og muskelsmerter kan være det. I den forbindelse er indtaget af makkeren natrium også af stor betydning. Da natrium indgår i alt saltholdigt er det derfor også af betydning for muskel- og nervefunktion, hvor meget salt du indtager. Da kalium og natrium diffunderer ud og ind af cellen



i et fast forhold kan balancen let forskydes i et ufordelagtigt forhold hvis indtaget af natrium i kosten er meget højt og/eller at kaliumindtaget er lavt.

Som sidste krølle på denne opskrift skal det lige nævnes, at kakao også indeholder stoffet phenylethylamin, som giver en følelse af velvære.

Så nap du bare en daddelkugle eller flere til at højne humøret og styrke musklerne og nerveimpulserne i juletravlheden :-)



Dagsorden for
Ordinær generalforsamling
Onsdag den 21. marts 2018. Kl. 18.30 til 21.30
Aleris Hamlet, Haslevvej 13
4100 Ringsted

Velkomst ved Næstformand Sidse Holten Rossing
DAGSORDEN:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Valg af referent og stemmetællere 2 stk. (Bestyrelsen foreslår Gitte Andersen Ørris som referent)
- 3) Formandens beretning. Ved Jonas Meelby Bach Nielsen
- 4) Regnskab og budget. Ved Pia Lorentzen
- 5) Fastsættelse af kontingent. (Bestyrelsen foreslår fastholdelse af nuværende kontingent)
- 6) Indkomne forslag. (Skal være bestyrelsen i hænde senest 28. februar)
- 7) Valg til hovedbestyrelse
 - a. Formand: (for 2 år) Pia Frederiksen, stiller op til genvalg.
 - b. Landssekretær: (for 2 år) Birthe Omdahl.
 - c. Landssekretærsuppleant: (for 1 år) Janni Jørgensen
 - d. Bestyrelsesmedlemmer: (2 stk. for 2 år) Jonas Meelby Bach Nielsen og Janni Jørgensen stiller op. (1 stk. for 1 år) Gitte Andersen Ørris stiller op.
 - e. Suppleanter (2-4 stk. for 1 år)
Man har stadig mulighed for at stille op til bestyrelsen ved generalforsamlingen, såfremt at man har været medlem af FAKS i mindst 3 måneder. Kontakt gerne bestyrelsen forinden.
- 8) Valg af revisorer (2 stk.) Lis Lyster og Maja Rasmussen modtager begge genvalg. Revisorsuppleant. (1 stk.)
- 9) Eventuelt.
Regnskabet og evt. indkomne forslag vil være tilgængelige på vores hjemmeside senest den. 13. marts.



Forslag om vedtægtsændringer fra bestyrelsen

Bestyrelsen foreslår at § 12 andet afsnit ændres til: 1-4 suppleanter, i stedet for 2-4 suppleanter

Endvidere foreslår bestyrelsen at § 12 stk. 3b. slettes.
"§12 stk. 3b: Der vælges i lige år 1 landssekretær, for en to-årig periode, samt 1 landssekretærsuppleant, der vælges hvert år".

Begrundelse: Vi mangler hænder i bestyrelsen.

Ordningen med landssekretær samt suppleant blev indført for at få plads til flere arbejdende kræfter i FAKS.

FAKS har udfordringer med at finde hænder nok til at udfylde bestyrelsesposterne, derfor ønsker vi at nedlægge de 2 stillinger, og lægge arbejdsområderne tilbage i bestyrelsesregi.

Antallet af suppleanter justeres en smule, således at det stadig er muligt at danne en bestyrelse.



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

Boganmeldelse

Så kom den - bogen som mange smerteramte kan genkende rigtig meget fra - desværre vil jeg tillade mig at mene - for det er hårrejsende læsning.

En langtidssyg krydser sit spor

af Sophia Noohra



Sophia er oprindelig uddannet lærer og coach, og hun er mor til fire. Vi følger Sophia gennem et meget langt forløb, som endnu ikke er afsluttet.

For 21 år siden kørte Sophia galt og ødelagde blandt andet nogle fortænder. Efter ½ år fik hun hovedpine og nakkesmerter. Lægen udskrev Fontex, som hun ikke kunne tåle, og som heller ikke virkede for hun var ikke deprimeret. Sophia valgte at klare sig på andre måder.

Efter ulykken havde Sophia svært ved at klare sig på arbejdsmarkedet, måtte flere gange forlade jobs som hun ellers var glad for. Først efter 15 år går det op for Sophia, at der er en sammenhæng mellem ulykken og hendes manglende arbejdssevner.

Sophia havner i "systemet", hvor vi følger hende gennem 7 år. Det er et opslidende forløb hos skiftende sagsbehandlere, psykologer, speciallæger, fysioterapeuter, og andre behandlere.

På et tidspunkt får Sophia diagnosen "fibromyalgi", hun øjner så muligheden for at få den rigtige behandling og det flexjob hun ønsker sig, og mener hun kan klarer. Men nej kommunen anderkender ikke diagnosen Fibromyalgi.

Til trods for sit gode hoved bliver Sophia alligevel kørt rundt i manegen, af sagsbehandler og specialister.

Sagsbehandleren tror kun på de specialister de finder frem, ikke på Sophias egen læge, eller andre behandler som hun selv finder.

Vi følger også familiens ned og opture. Børnene betaler deres pris for deres mors tiltider manglende ressourcer. Og et helt andet aspect, den fattigdom som opstår når en langtidssyg ryger ud af dagpenge systemet, og kommer på kontanthjælp, som så bliver beskåret, som følge af den gensidige forsørgelsespligt.

Det er ikke en "klynkebog", Sophia formår løbende gennem hele forløbet, at komme igennem nedturene, analyserer sin situation og begynde forfra,

fra en anden vinkel.

Jeg mener bestemt, at mange af bladets læser kan hente meget i denne bog. Og jeg håber at mange sagsbehandler og deres overordnede - vil læse den, der er bestemt også meget lærdom for dem.

Sophia slutter sin roman af med at skrive: "Tak fordi du læste med".

Jeg vil slutte med: Tak fordi du skrev.

Bogen udkom 4. september 2017, på Forlaget Mellemsgaard.

Den er på 310 sider og bogladeprisen er 269,95 kr.

God læselyst
Birthe Omdahl

Redskabsskuret

Indhold i livet

For at vores liv ikke helt skal gå stå, selvom vi er smerteramt, kommer her nogle gode ideer, til hvad vi selv kan gøre for at livet bliver tåleligt for os.

Meld dig til en hobby

Her skal du selvfølgelig have fokus på hvor hobbyen foregår, hvor længe skal den vare, kan jeg have mine hjælpemidler med, er der nogen der kan hjælpe mig, kan jeg gå, når jeg ikke kan mere og muligvis andre behov du selv har. Lad dig ikke begrænse, men undersøg mulighederne.

Foredrag

At gå til foredrag ind imellem omkring det der interesserer dig er en god måde at komme lidt ud på, uden at du forpligtiger dig til mere end den ene gang. Du vil muligvis lære noget nyt, se og snakke med andre mennesker så du ikke bliver så isoleret, komme hjem med kroppen fyldt op af glæde over at du kom afsted. Du kan snakke med familie eller venner om oplevelsen du har haft.

Har du lyst så sig ja

Ofte er vi meget høflige og har svært ved at sige nej, hvis vi får en invitation. Gør op med dig selv om du vil bruge kræfterne på denne begivenhed, eller du har det bedre med at melde fra. Ingen har glæde af at vi møder op og er fraværende på grund af smerter eller en negativ holdning.

Bliv medlem af FAKS:

(Det ved jeg godt du er i forvejen og vær glad for det.) Her har du mulighed for at møde ligestillede i vores lokalafdelinger og deltage i arrangementer, der er tilrettelagt ud fra vores smerte niveau. Du er blandt ligesindede så du behøver ikke at forklare så meget, for at blive forstået.

Bliv frivillig

Det at være frivillig i FAKS eller en anden forening er guld værd. Det koster nogle ressourcer men der kommer dobbelt så mange tilbage, når man gør noget godt for andre. I FAKS er vi ikke ene om at hjælpe, men vi hjælper hinanden med at hjælpe, så det er både sjovt, hyggeligt, lærerigt og du får en hel del

nye bekendtskaber, som du ikke kan undvære igen.

Fællesskab

Det er dejligt når man føler sig som en del af et fællesskab. Nu tænker du måske at det kan jeg da ikke når jeg ikke kan lave noget / arbejde mere, men der tager du helt fejl. Fællesskab er også at få familien til at køre på hjemmefronten, uden at det er dig der skal lave det hele. Du kan lede og fordele arbejdet og på den måde være en del af fællesskabet. Du kan planlægge hvad i skal spise og få hjælp til at købe det ind og lave maden. Du kan holde styr på familiens kalender og aftaler. Du er medlem af FAKS, her har vi også fællesskab, både i afdelingerne, til medlemsweekenden, på bestyrelsesmøderne og når vi tager på ture med vores afdeling. Vi har også vores Facebook gruppe, hvor du har mulighed for at være en del af et fællesskab. Fællesskab i de rammer vi nu kan holde til, det er godt for helbredet.

Accept

Ja, den kan være svær, men prøv alligevel. Hvis ikke vi

selv accepterer/anerkender hvordan vi har det, så kan vores omgivelser slet ikke. Hvis ikke vi fortæller vores læge hvordan vi har det kan han ikke hjælpe os. Han er ikke uddannet tankelæser. Det samme gælder med vores familie og venner. Hvis de skal forstå os, må vi hjælpe dem med at forklare hvordan vi har det.

Hjælpemidler

Tag alle de hjælpemidler i brug, som der er bedst for dig. Prøv dig frem om du skal have rollatoren med i dag eller det bliver kørestolen. Bed om en pude, så du kommer til at sidde ordentligt, hvis du har glemmt din egen. Der findes hjælpemiddeldepotet hos kommunen og flere butikker der sælger hjælpemidler, så tag et kig og find ud af hvad der gør din hverdag nemmere. Du kan evt. tage kontakt til kommunens ergoterapeut og få vejledning.

Glæde

Lav ting som gør dig glad i låget, grin, hop, dans, læs en bog, få besøg af bedsteveninden, eller hvad du nu holder af. Det er vigtigt at

vi bruger vores sparsomme ressourcer på noget som vi virkelig holder af. Det giver i sidste ende flere ressourcer.

Elsk dig selv

Jeg tror de fleste af os kender til at være utilfreds med vores krop på den ene eller den anden måde. Men det stopper nu. Fra og med i dag siger jeg til mig selv, hver gang jeg ser mig selv i spejlet, jeg er lige som jeg skal være. Den dille der er for meget på maven er en del af mig, jeg har selv spise mig til den, så jeg kan lige så godt elske den. Jeg tror på at hvis vi ændrer billedet af os selv til noget positivt, vil vores smerter blive mindre. Vi skal ikke blive ved med at dunke os selv oven i hovedet, for noget som vi måske ikke kan lave om.

Vær positiv

Vær ærlig

Tro på dig selv

Dyrk sex

Kroppen reagerer meget positivt når du dyrker sex. Der bliver udløst endorfiner i hjernen, du får nærhed med din partner, du tænker på

andet end dine smerter og det er god motion.

Fortsæt dit liv

Du er smerteramt, men der er heldigvis længe endnu til at ikke skal være her mere, så få det bedste ud af dit liv. Bed om hjælp. Tag imod hjælp. Indret dit liv så det passer til dig. Kig ikke tilbage men fremad og skab dine egne rammer og rutiner.

Ferie

Ja selvfølgelig skal vi da på ferie. Det har vi da behov for, ligesom dengang før smerterne kom.

Find ud af hvilken ferie du allerhelst vil på og undersøg så mulighederne. Det er muligt at have en kørestol med i flyvemaskinen, at blive fragtet rundt i lufthavnen af personalet og tit kommer du på flyet som den første. Ring til det sted du skal overnatte og spørg til forholdene der. Tag dine egne hjælpemidler med, så ved du hvad du har. Gå ud at spise og nyd at du ikke selv skal lave maden. Husk dine pauser, så du kan holde til hele ferien. Glem alt om vasketøjjet, det skal først vaskes når du er hjemme igen.

Kast dig ud i noget nyt

Nogle gange skal vi lige overvinde os selv, men bagefter er vi meget stolte over at det lykkedes.

Første gang vi prøver noget nyt kræver det som regel mange kræfter, mod, udholdenhed og ikke mindst stædighed. Det er udfordrende at prøve noget nyt uanset hvad vi kaster os ud i, men hold op hvor kan vi meget mere end vi egentlig går rundt og tror. Hvis du går rundt med en drøm i maven, så undersøg mulighederne for hvordan du kan fuldføre drømmen. Kan du selv udføre drømmen? Skal du have hjælp? Skal du gøre det alene eller sammen med nogle andre? Glem dig selv og dine smerter og kast dig ud i det, livet skal leves så længe vi er her.

Husk: du er ikke din sygdom

Du er dig selv og dine smerter er din livsledsager ligesom resten af vores krop. Du er den dejlige person som du altid har været, du er måske mor, far, kone, mand eller kæreste ligesom du var før du fik smerter. Hold fast i det og se dine smerter som en sidegevinst, der nu har givet

dig andre muligheder her i livet.

Træning

Træning i mange forskellige varianter er godt for alle. Find den træning der passer bedst til dig og kom så i gang stille og roligt. Skal du træne alene eller sammen med andre? Hvor tit skal du træne? Skal det være i svømmehallen eller skal du løbe en tur? Uanset hvilken form for træning du vælger, skal du tilpasse den til dit eget tempo og udholdenhed. Begynd stille og roligt og byg så lidt mere på, så vil du efterhånden mærke en forskel der gør at nogle ting bliver nemmere for dig i hverdagen. For mit eget vedkommende går jeg til yoga en gang om ugen, så jeg får noget socialt ind i mit liv og resten af min træning foregår herhjemme. Der er også fysioterapeuter der udbyder kurser så kig dig omkring og se hvad der udbydes i nærheden af dig og **Kom så igang.**

Motionstræning (er ikke kun for de raske)

På vores medlemsweekend var vi så heldig at Janne Krogh lavede motion med os.

Janne understregede at alle kan lave motion, blot det foregår i vores eget tempo og i forhold til vores egne udfordringer.

Jeg vil ridse nogle af de ting op som vi snakkede om i denne forbindelse.

Forhold dig til udfordringer.

Mange af os har udfordringer i hverdagen, enten det er et handicap eller smerterelateret, derfor er vores udfordringer forskellige. Det betyder at vi skal lave motionen på den måde det giver bedst mening for os selv. Hvis ikke du kan stå på dine ben kan du selvfølgelig ikke løbe maraton.

Men du kan så meget andet.

Du kan sidde ned og vrikke med tæerne, dreje fødderne/benene fra side til side. Måske kan du også løfte et ben af gangen. Prøv dig frem med hvad der passer bedst for dig, det vigtigste her er at du får gjort noget.

Bare 5 minutters træning dagligt vil gøre en forskel.

Start ud lidt ad gangen. 5 min. lyder måske ikke som om det kan rykke noget, men alt skal jo have en begyndelse og når du bliver bedre og får mere udholdenhed, kan du jo gå op til 6 min. osv.

Prøv dig frem og giv ikke op.

Byg din træning op i forhold til dine resourcer og begrænsninger.

Vær ærlig mod dig selv og stil et mål som er realistisk, for dig. Du skal ikke nå dit mål på en måned, men sæt gerne delmål, så du kan følge med i dine fremskridt. Lav evt. En træningsbog over hvad du kan i dag, hvad du gerne vil kunne og hvad dine delmål er.

Her snakker vi om små skridt for ikke at blive overbelastet.

Meget vigtigt: Lad dig ikke begrænse i hvad du gerne vil kunne komme til at gøre.

Her menes at hvis du har en drøm, så hold fast i drømmen.

Drømme er til for at blive ført ud i livet en gang om nogle, uger, måneder eller måske år. Det skal nok lykkes for dig. Jeg tror på dig. Du kan det du vil.

Ha` fokus på du kan altid lidt! Træning er en proces der skal udvikles i dit tempo.

Sæt din træning i system ligesom du gøre med resten af dine opgaver. Vi kommer alle på toilettet, i bad, børster tænder, får tøj på og her kommer træningen så ind. Hvis vi træner bare 5 min. om dagen, bliver alle disse dagligdags ting nemmere, hen ad vejen.

Med bare 5 minutters træning dagligt kan du ikke undgå at rykke dine grænser i forhold til hvad du kan idag. Det der kræves af dig er du holder fokus har tålmodighed og udholdenhed i hele processen. Giv ikke op.

Du kan lave dit eget træningsprogram eller du kan få hjælp til det hos f.eks. fysioterapeuter, motionscentre, personlig træner.

Du kan købe mange forskellige cd'er med motion på som kan være til inspiration eller du kan melde dig til motion gennem kommunen eller aftenskolen.

Venlig hilsen Janni Jørgensen



Deltage i sociale aktiviteter

På vores medlemsweekend lavede vi forskellige indslag b.l.a. om hvordan man kan deltage i sociale aktiviteter, når man er smerteramt. Jeg vil her ridse op hvad vi i fællesskab fandt ud af.

Find ud af hvilken socialaktivitet du vil deltage i

Vælg den aktivitet der giver bedst mening for dig. At deltage i alt det som vi kunne engang, er ikke en mulighed vi har mere, så tænk nøje over hvilken en aktivitet du vil bruge dine kræfter på.

Hvilke muligheder har jeg for at deltage uden det har for store omkostninger for mit helbred

Du kan slappe af inden aktiviteten starter. Hvis du har mulighed for at selv at vælge tidspunktet, så vælg i det tidsrum hvor du normalt har det bedst. Undersøg mulighederne for tilgængelighed, er der mulighed

for at du kan trække dig tilbage og hvile, er der meget larm, så tag ørepropper i ørerne.

Informér dem der afholder arrangementet om hvilke behov du har undervejs.

Skal du stå op, skal du sidde ned, gå rundt, eller ligge ned.

Hvis værterne er informeret om vores behov, virker det ikke så mærkeligt hvis vi gør nogle andre ting end resten af selskabet. Værterne vil have forståelse for det og kan give resten af selskabet besked. En mulighed er at tage ekstra medicin, så du bedre kan komme igennem dagen uden for mange smerter. Vær ærlig, hvis der bliver spurgt til dig. Hvis ikke vi er ærlige og at fortælle hvad vi har brug for af hjælp så kan vores omgivelser ikke gætte det.



Tag de hjælpemidler med du skal bruge for at få det bedste ud af dagen. Det kan være stok, kørestol, rollator, pude til at sidde på eller til ryggen/nakken kun du ved hvad der hjælper dig bedst.

Undersøg om du har mulighed for at hvile undervejs, hvis du har det behov.

Hvis der er andre til aktiviteten der heller ikke har så mange kræfter som de raske, så søg hen mod dem. En hyggesnak kan de fleste holde til.

Du kan også bruge mindfulness undervejs, hvis det hjælper dig.

Informér dine nærmeste hvis du går for dig selv for at hvile eller hvis det er ved at blive for meget for dig.

Sig stille farvel til værterne så hele selskabet ikke behøver at bryde op fordi du ikke kan holde til mere.



Hvad er det værste der kan ske?

At du ikke kan deltage så længe som du gerne vil. Ofte bliver det nemmere hen af vejen hvis man deltager i den samme sociale aktivitet flere gange. Der er meget man skal forholde sig til første gang man møder op et nyt sted. Nye mennesker, forholdene, omgivelserne, lyde og meget mere.

Da jeg mødte op i FAKS første gang vidste jeg intet om FAKS. Jeg havde læst en lille annonce i avisen og sagde til min mand at det måtte prøves af, da jeg havde brug for andre end min mand og børn til at læsse af på. Jeg blev mødt af 6-8 voksne mennesker der var interesseret i mig og mine smerter. Jeg stortudede første gang jeg var i FAKS, da det var så hårdt at tale om alle mine dårligheder og uforstående læger og sagsbehandlere. Jeg sov hele næste dag, da jeg var drænet for energi.

Alligevel mødte jeg op 14 dage efter da det næste møde blev holdt. Lige så langsomt blev min stress og frustration

over ikke at blive hørt vendt til noget positive, da alle de andre også havde oplevet noget lignende. Jeg var ikke alene mere.

I dag er jeg i Valby hver mandag samt aktiv i bestyrelsen i FAKS. Det betyder ikke at jeg ikke har smerter mere, men jeg skal ikke bruge ressourcer på at fortælle hvorfor jeg har brug for at ligge lidt på sofaen eller hvorfor min lunte er kort i dag, da jeg har været her så mange gange nu at jeg kender alle i afd. og omvendt.

Jeg får så meget positiv energi ud af at mødes med andre og nu har jeg igen noget at fortælle manden når han kommer hjem fra arbejde, andet end at jeg har vasket tøj og gjort rent og hvilet. Jeg er førtidspensionist i dag og savner ofte kollegaerne som jeg havde da jeg arbejdede, men nu har jeg fået nogle nye kollegaer i FAKS.

Husk dig selv og giv dig selv lov til at nyde det. Skub smerterne i baggrunden og hold fokus på det positive.

Venlig hilsen Janni Jørgensen



Køkkenet

Forleden dag sad vi i Valby afdelingen og snakkede om at flytte, i forbindelse med at et medlem skulle flytte. En ting er at få pakket ned, flyttet og pakket ud igen, men dermed følger også rengøring.

Jeg ved fra mig selv og andre smertepatienter som jeg kender, at rengøring er noget man skal "tage sig sammen til" fordi det er meget energikrævende og ofte giver mange smerter efterfølgende.

Her vil jeg komme med de råd og ideer som jeg har fundet på i køkkenet, for at lette min hverdag.

Vi starter oven på køleskabet og køkkenskabene, der har jeg lagt et stykke husholdningsfilm, som kan skiftet nemt og hurtigt uden de store anstrengelser. Jeg kan

hurtigt folde det sammen uden at det fylder eller vejer noget og ligge et nyt stykke på.

Fordel: Jeg slipper for at stå i en ubehagelig stilling på en stige og bruge mine få kræfter på at skure rent for snavs og fedt, som altid samler sig sådan et sted. Jeg kan bede min mand eller børn om at skifte det, hvis jeg har en dag hvor jeg ikke selv kan stå på stigen.

I mit køkken har jeg mange skuffer og der samler sig både madrester og støv. Her kan også lægges et lag film nederst i skuffen, så kan det hurtigt skiftes, når det er blevet for beskidt eller også tager jeg håndstøvsugeren, så slipper jeg for at tømme skuffen.

Man kan selvfølgelig også bruge voksdug eller andet materiale, som man kan tage op af skuffen og vaske det af i vasken, så slipper man også for at stå i en foroverbøjet stilling, for at vaske hele skuffen af.

Når skufferne skal vaskes, for det skal de altså en gang imellem, så tager jeg min

ståstøttestol (kontorstol kan også bruges) og sidder ned for at gøre det. Igen her sparer jeg min ryg for en dårlig arbejdsstilling.

I køkkenet har jeg en ståstøttestol, altså en stol på fire hjul med bremse. Den kan indstilles i højden og jeg kan tilde den, så jeg altid har støtte i ryggen uanset om jeg står eller sidder ned og laver mad.

Jeg har købt 2 spækbrædder med hanke på, så de kan nå at ligge over min vask. Jeg kan så åbne lågen under vasken, sidde på min stol Og ordne grøntsager og skære kød.

Jeg er tæt på vandhanen når grøntsagerne skal skylles og tæt på skraldespanden til affaldet. Det gør at jeg nogle



dage får lavet dejlig sund mad, selvom det tager mere en den halve time jeg normalt kan stå op i køkkenet.

Opvaskemaskinen kan også tømmes siddende. Det kan godt være at jeg tager fat i servicet 2 gange, først for at få det op at maskinen og sætte det på bordet og derefter kan jeg rejse mig op og sætte det på plads, men det gør at jeg ikke belaster min ryg helt så meget som hvis jeg skulle bukke mig helt ned.

Og så er der jo den undværlige køkkenmaskine. Den er min medhjælper når jeg bager, snitter grøntsager, laver fars og mange andre ting. Den gør at jeg igen kan bage boller selvom jeg ikke har kræfterne til at ælte dejen ved håndkraft og for sådan en som mig, der altid selv har gjort alt, føler jeg at jeg igen kan overskue og deltage i de huslige pligter.

Jeg har 3 maddage om ugen, min mand har 2 og mine børn har hver en. Det er en fordeling vi alle er glade for, og er man forhindret i at lave mad på sin egen dag, så bytter vi. Den der laver mad må selv bestemme

hvad menuen står på, så på den måde får vi alle hvad vi vil have at spise.

Når vi inviterer gæster fordeler jeg opgaverne, så alle hjælper til. Det er vigtigt at gøre det i god tid, så man hver især kan lave opgaven, når det passer en bedst. Det gør at jeg kan hvile inden gæsterne kommer og jeg har overskud til at være sammen med gæsterne når de kommer.

Håber at I kan bruge min inspiration – Kærlig hilsen
Janni Jørgensen



Nyt Fra Lokalafdelingerne



Horsens afd

Tirsdag den 7.11.2017. havde vi besøg af en ung fysioterapeut Mads. Mads vil gerne dygtiggøre sig og går meget op i smerter. Mads er tilknyttet Sundhedshuset i Horsens hvor nogle af vores medlemmer er underlagt hans træning.

Mads holdt et fantastisk foredrag ang. smerter så vi kunne blive lidt klogere på os selv.

Vi kunne naturligvis stille løbende spørgsmål og Mads havde svar på alt.

Mads forstod at forklare hvad det handlede om så alle forstod hvad han sagde.

Vi fik en rigtig god dag med stor forståelse på smerter og dens hemmeligheder som jo er meget kompliceret.

Mødet blev afholdt i vores lokaler i Sund By Butikken hvor vi fik projekter og pc. stillet til rådighed af kommunen.



Vi var ialt 19 mødt op så interessen var stor. Dagen var en af de bedre selvfølgelig med kaffe lidt sødt til ganen og Heidi's hjemmebagte kringler.

Tak til Mads som gad sætte tid af til FAKS Horsens.

Udvalget.

Kalundborg

Fra faks Kalundborg var vi 7 på tur til julemarked på Gavnø Slot den 2. november.

En rigtig hyggelig dag, hvor der var masser af mennesker, masser af boder at handle i, mulighed for at købe lidt spiseligt og noget at drikke.

Der var også mulighed for at komme ind at se slottet, og nyde synet af en masse malerier, og værelser.

Den 30. november, var vi 8 der var til foredrag i Holbæk, med Carsten sommerskov. Det handlede om Positivitet der virker.

Et godt og positivt foredrag der varede 2 1/2 time.

Vi mødes hver 14. dag og hver 4. uge bliver vi undervist af bevægelsespædagog Birgitte Christensen Bang i små lette øvelser tilpasset den enkelte smertepatient, der deltager. Og i afspænding af krop og psyke.

Vi ønsker stadig at flere medlemmer vil møde op og være med. Det er gratis at være med til afspænding så længe vi får vores § 18 midler.

Glædelig jul og godt nytår
fra Kalundborg afdelingen



SmerteLinjen

Telefon: 6013 0101
www.SmerteLinjen.dk

Frivillige sygeplejersker, socialrådgivere, patienter og psykologstuderende 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

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 Diplomuddannelse 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:

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 2. februar 2018, hvis du ønsker svar i bladet i marts.



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

Helsingør

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

Mødested:
Frivilligcenteret i Helsingør
Møllestien 6
3200 Helsingør

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:
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 mødested.
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

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. 10.00 - 11.30

Region Syddanmark

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

Faks er medlem af:



www.sip-platform.eu/



www.pae-eu.eu/

SmerteDanmark

www.smertedanmark.dk/



SmerteLinjen



smertelinjen.dk



Opnå større livskvalitet gennem...



hjælp til selvhjælp!