

SmerteLiv

No. 4 - 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:
4. Marts 2019 Kl 14.00

Deadline til smertelivs brevkasse er:
15. Februar 2019



Noter fra Redaktionen:

Næste blad udkommer
SIDST i Marts 2019

Indlæg modtages gerne løbende!

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

4. Marts 2019 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 Non farmalogisk smertebehandling

Vi glæder os over
at Smerteliv kan
bringe et Tema, fra
medlemsweekenden, hvor
der er både patienthistorie
og fagfolk der har skrevet.

Gamle opskrifter Klejner



Klejner som min svigermor
lavede dem.

Leder <i>af Formand Pia Frederiksen</i>	s. 3
TEMA	s. 4
Artikel <i>af Kristiane</i>	s. 35
Artikel <i>af Birgit Anni</i>	s. 39
Artikel <i>af Sidse Holten-Rossing og Lars Bye Møller</i>	s. 49
Artikel <i>af Lars Bye Møller</i>	s. 51
Artikel <i>af Edith</i>	s. 52
Jobopslag <i>fra bestyrelsen</i>	s. 53
Lokalafdelinger	s. 55
Opskrift <i>fra Elins gemmer</i>	s. 57
Brevkassen <i>af Ole Bo og Bente</i>	s. 60
Kontaktoplysninger	s. 63



Leder november 2018

af Formand Pia Frederiksen

Hvor er det nogle skønne medlemmer vi har i FAKS.

Tusinde tak til alle jer der var med til medlemsweekenden. Endnu engang må jeg sige at det er fedt at være med til at planlægge sådan en weekend for sådan nogle glade, empatiske og taknemmelige mennesker.

Tak for alle jeres positive tilkendegivelser og gode input. Selvfølgelig også et stort tak til jer der har planlagt det hele, til vores inspirerende oplægsholdere, til sponsorerne og til hotellet der igen gjorde alt hvad de kunne for at gøre det nemt og hyggeligt for os.

Kun en enkelt "tæt på krise" som hotellet fik reddet. Softice maskinen var i stykker da nogen af os ankom fredag aften. Både direktør og manager stod med hovedet i maskinen lørdag morgen, og til frokost var situationen reddet. Halleluja hvor der blev spist is.

Nu glæder jeg mig allerede til næste år. Hotellet er booket, så vi får vores "rigtige" weekend.

**Sæt allerede nu kryds i kalenderen:
Den 26./27. oktober 2019.**

Den største nyhed siden sidste blad er nok at vi er blevet bedt om at udpege en fra vores organisation til at deltage i en arbejdsgruppe i sundhedsstyrelsen. Arbejdsgruppen skal udarbejde et fagligt oplæg til



Hygge fra medlemsweekenden 2018

en smertehandlingsplan. Som nogen af jer måske husker, så har jeg fortalt om at Dansk Folkeparti og regeringen har afsat nogle midler (14,3 mio. over 4 år) til dette stykke arbejde.

Vi er inviteret sammen med en del faglige selskaber, samt beslutningstagere fra Danske regioner og Kommunernes Landsforening. DSAM (de praktiserende lægers organisation) er også inviteret.

Af andre patientforeninger er der Gigtforeningen, og Danske patienter, så vi er i fint selskab. Det her er et meget vigtigt skridt i den rigtige retning. Vi skal forud for 2 workshops også komme med et gennearbejdet præhøringsdokument der skal være med til at sætte fokus på udfordringerne på området og komme med løsningsforslag.

Inden da vil vi prøve sammen med SmerteDanmark at få et fokusgruppemøde i stand, så vi sammen med dem vi har i netværket, kan afstemme forventninger, og få en snak om hvad der kan være realistisk at drømme om.

Sidse og jeg har fået et møde i stand den 5. november med Liselott Blixt. (Sundhedsudvalgsformand) og der håber vi at vi kan få yderligere fokus på området. Vi vil især spørge ind til hvordan vi kan få denne smertehandlingsplan til at blive et nationalt forløbsprogram. Der skal være specielt fokus på nedbringelsen af brugen af Morfin.

Vi vil som patientforening gerne forsøge at få vores sundhedspolitikere til forstå kompleksiteten ved vores patientgruppe. Det kan i nogle tilfælde virke fornuftigt at nedbringe brugen af morfin, men hvad sætter vi i stedet.

Dette projekt er resultatet er årelangt arbejde, for at bedre den danske smertebehandling. Det er så vigtigt et resultat, og en reel chance for at gøre en forskel.

FAKS har også deltaget i en arbejdsgruppe i Sundhedsstyrelsen vedrørende en national klinisk retningslinje (NKR) for brugen af Opioider. Denne NKR er lige pt. i høring, hvilket vi

naturligvis også har deltaget i. Dette arbejde kan i læse mere om i artiklen andet sted i bladet.

Dette blads tema er endnu engang den non-farmakologiske smertebehandling. Vi har taget afsæt i de mange gode oplæg fra medlemsweekenden, og så er der nogle gode råd fra et par af vores frivillige rådgivere på SmerteLinjen.

Så varer det ikke så lang tid før vi skal have afholdt generalforsamlingen. Det er i marts 2019. Men det er ikke for tidligt at finde nogle nye hænder til bestyrelsen.

Vi har en der er stoppet, og en der vil stoppe, derfor kommer vi til at mangle både bestyrelsesmedlemmer og suppleanter. Vi har lavet et egentligt jobopslag, der beskriver hvad vi har brug for, og hvad du som bestyrelsesmedlem kan forvente. Det kan ses andet sted i bladet. Kunne det være noget for dig, så tøv ikke med at kontakte os.

Endelig vil jeg blot sige tusinde

tak for et spændende år. Det er aldrig kedeligt at være en del af FAKS. Tak for jeres søde måde at være på.

Jeg ønsker jer og jeres familier en rigtig glædelig jul og et godt og lykkebringende nytår.

Kærlige julehilsener
Pia



Endnu et hyggeligt billede fra medlemsweekenden 2018

TEMA

smerterne, men hvad gør vi så med resten. Det kom der nogle gode bud på, på den netop afholdte medlemsweekend.

Nogle af emnerne vil vi prøve at berøre i dette nummer af "SmertLiv".

Alle vores oplægsholdere fra weekenden, har været søde at lave en artikel til bladet, så jer der ikke havde mulighed for at komme ikke bliver snydt for den gode viden.

Vi havde besøg af Nina Bache som er afdelingssygeplejerske/smertesyggeplejerske på Universitetshospitalet i Køge. Nina fortalte om deres store succes med dialogbaseret udtrapning af morfin. En metode der nu så småt bliver kopieret andre steder i landet.

Mulighederne for succes ved udtrapning stiger, hvis vi som patienter hele tiden er med i beslutningsprocessen, og hvis vi er tålmodige og giver det hele tid. Som Nina sagde er det vaner vi har været længe om at indkode, og det tager lang tid at afkode igen.

Birthe Visholm, sygeplejerske,



Non-farmakologisk smertebehandling – julespeciel

*Pia Frederiksen
Formand for FAKS*

Vi har før i "SmertLiv" haft emnet non-farmakologisk smertebehandling oppe. Men emnet er stort, og det har netop været temaet for vores seneste medlemsweekend.

Derfra vil vi gerne komme med lidt nyt. Der ud over nærmer vi os julen, som kan være en større "bjergbestigning" for mange.

Som skrevet mange gange før, så kan den medicinske smertebehandling ikke stå alene. Medicin kan i mange tilfælde tage toppen af

”Planlægningen er et godt redskab til at holde hus med kræfterne”.

havde også et meget interessant oplæg. Først en præsentation af begrebet mindfulness, og derefter en gennemgang af kroppens fedtsyrebalancer.

Vi bliver hvad vi spiser er vist ikke helt forkert. At være i nuet kræver øvelse, men ved at bruge sin nysgerrighed og have mod til at mærke efter, så kan det bestemt lade sig gøre. Det sidste oplæg lørdag var fra Ph.d.-studerende Sigrid Juhl Lunde. Kan musik være smertelindrende, og i så fald hvilken musik. Det lader til at der er noget om snakken.

I alle tilfælde lever vi med en stresset krop, og de første undersøgelser viser at musik og afslapning har en positiv indvirkning på smerterne. Læs selv den spændende artikel senere i bladet.

Pacing og aktivitetsregulering har vi også tidligere berørt her i bladet, men fysioterapeut

Charlotte Porsgaards artikler/ oplæg er altid inspirerende. ”Less is more” var titlen på oplægget. Det er en utrolig vigtig del af det at leve med sine smerter, at forstå at finde sit nye grundniveau.

Hvis vi hele tiden forsøger at leve op til vores og andres krav, som de var før vi blev syge, så vil det afføde en frygtelig masse nederlag og stress.

Det er vigtigt at finde ud af hvad kan jeg i dag. Smerterne skal der tages hensyn til. Vi skal indrette vores hverdag, således at vi ikke overbelaster os selv.

Jeg ved godt at det nogle gange er påkrævet at vi gør noget der rækker ud over vores ressourcer, det er også OK, så længe det ikke sker hver dag.

Har du gerne villet deltage i en større familiesammenkomst, så er det måske ikke dagen efter at du skal gøre rent, eller handle stort ind.

Planlægningen er et godt redskab til at holde hus med kræfterne.



Sker det gentagne gange at du overskrider dit grundniveau, så vil du med tiden få et lavere grundniveau. Læs også gerne Charlottes fremragende artikel i blad nr. 2 2018, Læg pisker og kom ud af fjerene.

Nu nærmer julen sig med hastige skridt, og her kommer min egen viden om pacing og aktivitetsregulering virkelig på prøve.

Der er så mange der hiver i mig. I kender det godt, familie og venner vil da godt lige se en til lidt julehygge. Det vil børnenes skole, institutioner og fritidsaktiviteter også. Der er også lige hyggelig afslutning til sport, i foreningslivet og på jobbet.

Puslespillet om julen, hvem skal se hvem hvornår, hvis tur er det til at stå for arrangementerne, og kan du ikke lige tage den hjemmelavede rødkål med.

Hvis du også lige kunne lave lidt hjemmelavet konfekt og småkager, for det hører da til.

For ikke at nævne julegaveindkøb, og indkøb af mad i forretninger fyldt med mennesker med fyldte indkøbsvogne og lange køer ved kassen.

Nu lyder det som om jeg ikke bryder mig om julen, og intet kunne være mere forkert. Jeg ELSKER julen. Det har dog taget mig flere år at tilpasse mig min nye jul som smertepatient.

Jeg har en veninde der laver den skønneste hjemmelavede julekonfekt, som jeg får lov at smage hvert år. Bageren har virkelig lækre julesmåkager som jeg ikke skal bruge kræfter på at bage. Mange gaver kan købes på nettet, og desuden har jeg en voksen datter der elsker at købe gaver og endda pakke dem ind.

Mine gæster ved hvor køkken, kaffemaskine, opvaskemaskine m.m. er placeret, og da de fleste hellere vil være sammen med mig, end se at jeg må gå

TEMA

ind i min seng, så er de fleste faktisk også indstillet på at hjælpe.

At afstemme forventninger og bede om hjælp har for mig været en proces.

Jeg har spurgt 2 af vores frivillige på SmerteLinjen om, hvilke råd de giver til patienterne og deres pårørende.

Andet sted i bladet kan i finde gode råd fra både en af vores psykologiske rådgivere, og fra en der selv er smertepatient.

Jeg håber i kan finde inspiration i de gode råd, og på den måde komme lidt nemmere igennem en ellers stresset tid.

Rigtig glædelig jul



Mindfulness medlemsweekend 18



Smerter, mindfulness og kroppens fedtsyrebalance

Smertesyggeplejeske Birthe Visholm

Dette emne fik jeg æren af at fortælle om til FAKS's medlemsweekend den 20/10-18 i Middelfart.

Vi kan ikke blive fri for smerter med mindfulness, men vi kan blive fri med smerter, og det er et stort fremskridt.



TEMA

Mindfulness handler om at være til stede i nuet, som citatet i gangen ved softicemaskinen så fint beskriver.

Meget ofte er vi nemlig ikke til stede i nuet, men vi hænger fast i fortiden, måske analyserer vi episoden fra gårdsdagen, eller vi planlægger fremtiden. Det eneste vi kan ændre på er nutiden, hvis vi vel at mærke er til stede i den. Når vi er til stede i nutiden kommer vi ofte til at opleve mere glæde, fordi vi lægger mere mærke til de små positive episoder i hverdagen.

Når vi taler mindfulness, er der nogle grundholdninger, som er helt centrale, nogle grundholdninger som handler

om den måde, vi ser på os selv og verden omkring os.

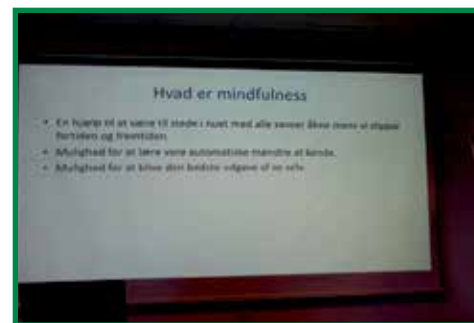
Grundholdningerne er:

Venlighed, Begyndersind, Åbenhed, Tålmodighed, Nysgerrighed, Accept og Mod.

Venligheden handler om, at vi skal behandle os selv på samme måde, som vi behandler en god veninde, vores børn eller andre, som står os nær. Ofte er vi meget hårde overfor os selv og bebrejder os selv, når tingene ikke går, som vi ønsker, og det kan hurtigt blive en negativ spiral.

Begyndersindet handler om, at vi skal slippe tidligere erfaringer og se på den aktuelle situation, som var det første gang vi befandt os i den - det gælder både vore tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Åbenheden beskriver det, at vi skal have samme tilgang til alle situationer, både dem vi vurderer som positive, og dem vi vurderer som negative. Ofte har vi tendens til, at vi gerne vil flygte fra de negative situationer.



TEMA

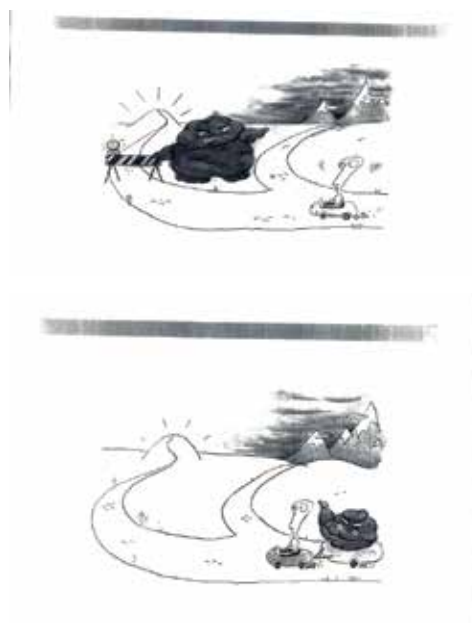
I mindfulness over vi os i at rulle den røde løber ud for både positive og negative tanker, følelser og kropsfornemmelser.

Tålmodigheden handler om, at det tager tid at lære en ny måde at forholde sig til situationerne på. Mange gange vil vi falde tilbage til vores gamle reaktionsmønstre, så vi over os i at være tålmodige og prøver igen og så 500 gange mere.

Nysgerrigheden handler om, at vi prøver at gå helt tæt på fx en kropsfornemmelse som smerte og undersøge, hvor og hvordan smerten opleves lige nu, og om den ændrer sig, når vi giver den fuld opmærksomhed.

Accepten beskriver, at uanset hvilken situation vi befinder os i lige nu, så er vi nødt til at acceptere, at sådan ser vores liv ud lige nu. Det er nødvendigt, før vi kan ændre på situationen og fremtiden.

Modet beskriver, hvordan det kræver mod at øve sig i at slippe gamle trygge reaktionsmønstre og i stedet



prøve nye af. Ofte er vi vant til, at vi skal handle, når vi befinder os i en uønsket situation for at løse situationen. Med mindfulness over vi os i "bare" at være i situationen uden at fikse den, fordi situationen på den måde kan løse sig selv.

Som smertepatient kan man nogle gange opleve, at smerterne får karakter som et stort monster, der måske afspærre os vejen mod et mål fx en ferie med familien, som vi ikke kan overskue.

Med mindfulnessstræning kan vi igen få mere styring i vores

TEMA

liv, sådan at vi igen selv sætter dagsordnen ikke uden smerter men med smerterne, som nu er skrumpet til et mindre monster, der stadig nogle gange sidder bag i traileren og råber, så vi må sætte farten ned og måske også køre en omvej på vej mod vores mål, men nu uden at vejen til målet er afspærret.

En skæv balance i kroppens fedtsyrebalance kan være en af årsagerne til, at vi plages af kroniske smerter. Når vi taler kroppens fedtsyrebalance, handler det om forholdet mellem omega 3 og omega 6. Begge fedtsyrer er essentielle, hvilket betyder at kroppen ikke selv kan danne dem, men de skal tilføres med kosten eller via tilskud. Omega 3 får vi fra fisk og skaldyr, og omega 6 får vi fra planteriget fx fra majs-, solsikke- og vindrukerneolie.

Siden den industrielle revolution har vores kost ændret sig rigtig meget. Tidligere spiste vi næsten lige så meget omega 3 som omega 6, men sådan er det ikke længere. Nu får gennemsnitsdanskeren 17

gange så meget omega 6 i forhold til omega 3. Dette skyldes dels, at vi spiser mindre fisk, men også at det kød vi spiser fra fx kvæg eller kylling ofte ikke er fritgående, men i stedet fodres med kraftfoder, så de hurtigt bliver slagtemodne. Dette kraftfoder indeholder store mængder omega 6, og dyrene spiser ikke længere f.eks. græs, som indeholder omega 3.

Alt som skal produceres hurtigt og billigt har et højt indhold af omega 6. Dernæst er meget af det fisk vi spiser opdrætsfisk, og her gælder den samme problematik, disse fisk har også levet af kraftfoder og indeholder derfor mindre omega 3, end vildtfanget fisk gør.

Overordnet kan man sige, at omega 3 er antiinflammatorisk og omega 6 i store mængder er inflammatorisk for kroppen. Hvis vi bliver forkølet eller slår

"Nu får gennemsnitsdanskeren 17 gange så meget omega 6 i forhold til omega 3."

TEMA

knæet er det vigtigt, at kroppen kan danne inflammation for at helbrede sig selv. Når vi har inflammation i kroppen, får vi rødme, hævelse, varme og smerte i området. Når skaden er helbredt, skal inflammationen stoppe igen.

Hvis balancen mellem omega 3 og omega 6 er skæv og har været det over længere tid, opstår der kronisk inflammation i kroppen som betyder, at den normale helingsproces løber løbsk.

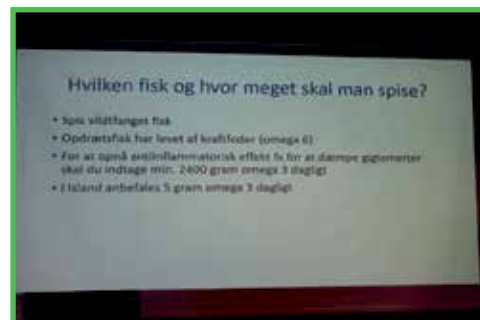
Immunforsvaret begynder nu at angribe det sunde og raske væv i kroppen. Den kroniske inflammation slider på kroppen og sættes ud over smerter også i forbindelse med bl.a. hjertekarlidelser, diabetes type II og demens. Man kan gå med en skæv fedtsyrebalance i flere år uden at være opmærksom på det.

Symptomerne kommer snigende ganske langsomt. Nogle oplever at en bestemt type lidelse går igen i familien, og man kan tænke om ikke det skyldes generne. Det gode svar er, at kun 30 % af årsagerne ligger i generne, mens vi selv

har indflydelse på de sidste 70 % afhængig af vores livsstil, kost og motionsvaner. Ofte går en bestemt livsstil også videre i generationer, men dette kan vi lave om på, hvis vi ønsker det.

For at få en god fedtsyrebalance skal forholdet mellem omega 6 og omega 3 ned på 5:1 eller lavere. For at få en bedre balance er det vigtigt, at den fisk, som vi spiser, er vildtfanget og ikke opdrætsfisk. Man kan gå efter MSC-certificeringen, som sikrer, at fisken er vildtfanget, sporbar og fisket på en bæredygtig måde.

For at opnå antiinflammatorisk effekt skal vi minimum indtage 2400 mg omega 3 dagligt. Min holdning er generelt, at vi skal spise os til de næringsstoffer, vi har brug for, men omkring omega 3 er det for de fleste svært at spise nok fisk for at



få en balance på max 5:1. Her kan et tilskud være et godt valg også i lyset af, at et tilskud er rensset for tungmetaller.

Hvis man ønsker at tage tilskud, er det vigtigt, at man vælger et godt kvalitets omega 3 tilskud. Kig igen efter MC-certificeringen og undersøg produktets totoxværdi, som fortæller dels hvor frisk eller harsk produktet er, men også hvor rensset det er for tungmetaller. Totoxværdien må max være 10.



Kære FAKS-medlemmer.

Det var en fornøjelse at mødes med jer om emnet nedtrapning (nedtrapning af morfin og morfinlignende præparater).

*Nina Bache, afdelingssygeplejerske
Tværfagligt Smertecenter SUH, Køge.*

I skal have tak for jeres store engagement, gode spørgsmål og kommentarer.

Hermed lidt fra oplægget:

Jeres formand, Pia Frederiksen, indledte med at sige at hun engang for nogle år siden troede, at jeg havde taget en enorm stor dosis opioid, da jeg påstod at mange – inklusive Pia, sikkert kunne få det bedre ved at trappe ned, eller helt ud af opioider.

Hvorfra kunne jeg vide det?

TEMA

Sandheden dengang var, at jeg ikke kunne vide det med sikkerhed, men at meget tydede på, at min (og mange andre smertefagfolks) antagelser holdt stik.

Nogle af de patienter vi ser, som har det rigtig svært, er i langtidsbehandling med opioider. Deriblandt er patienter vi har haft i forløb tidligere, som vi i sin tid afsluttede på et tidspunkt hvor det blev vurderet, at de var velbehandlet, bl.a. med opioider.

Patienterne kommer og siger at de har fået mere ondt over tid, trods opioidbehandling. De har hukommelses- og koncentrationsbesvær, nedsat energi, nedsat lyst til sex osv. Alt sammen problematikker vi tidligere var tilbøjelige til alene at tilskrive de vedvarende smerter.

Tænk hvis det nu er selve smertebehandlingen, der er med til at vedligeholde og måske endda forstærke smerter og de andre gener, så som hukommelsesproblemer, manglende energi osv.?

Vi har længe været klar over, at man udvikler tolerance overfor opioider når man har været i behandling i længere tid, det være sig måneder eller år.

Det har på den baggrund tidligere været gængs praksis at øge opioiddosis i takt med aftagende effekt. Det har medført at mange tusinde smerteramte gradvist er blevet øget i opioiddosis gennem flere år, og måske har oplevet kortvarig effekt. Men desværre uden at de generelt har fået det bedre. Jeg vil nærmere sige, tvært i mod, når man ser på det over en længere periode.

Paradoks effekt.

Vi ved nu, at toleranceøgning ofte viser sig ved smerteforværring, og at denne smerteforværring faktisk ofte er en del af en abstinensproblematikken.

En krop, der er tilvænnet til at have en hvis mængde opioider i sig gennem måneder og år, reagerer når den synes at opioidkoncentrationen er for lav. De grundlæggende smerter bliver forstærket.

TEMA

Samtidig kan der ske det, at hele det komplekst sammensatte smertefremmende og smertehæmmende system kommer i ubalance. Summa summarum er, at Opioiderne gradvist går fra at lindre smerter, til at forværre smerter. Der opstår altså en paradoks effekt.

En af de helt store udfordringer der er forbundet med ovenstående viden er, at det er svært at skelne om det virkelig er de grundlæggende smerter der er blevet værre, eller om det er "opioidernes paradokse effekt".

Det, som den smerteramte mærker er nemlig næsten altid, at de smerter der plejer at være der, "larmer" mere end de plejer.

Dialogbaseret nedtrapning:

Derfor er der stor forståelse for at den enkelte bliver forskrækket/ bange, når vi siger at de formentlig vil kunne få det væsentligt bedre ved at trappe (langsomt) ud af opioidbehandling.

Vi véd at beslutningen er svær

for den smerteramte, og har derfor stor respekt for, når vedkommende beslutter sig for at indgå i nedtrapningsforløbet.

I Tværfagligt Smertecenter Køge har vi, i tæt samarbejde med patienter, udviklet en dialogbaseret metode til nedtrapning.

Den er nedskrevet som en instruks, der er at finde på Region Sjællands (D4) dokumentportal.

Instruksen hedder:

Dialogbaseret opioidnedtrapning til kroniske smertepatienter

Det væsentligste er, at nedtrapningen foregår i et tæt, tillidsfuldt samarbejde, og at det er okay at det foregår over lang tid. Har man eks. været i med høje doser opioid i 10 år, kan det godt tage et års tid at komme ud af det.

Vi indleder med at invitere patienten (og meget gerne en pårørende) til en samtale, hvor vi deler vores viden og fortæller, hvorfor vi synes at

TEMA

nedtrapning er en god idé.

Vi fortæller bl.a.:

- At der ikke nødvendigvis skal reduceres i dosis ved den/de første konsultationer.
- At dosisreduktion aftales fra gang til gang
- At fremgangsmåden er at reducere dosis så tilpas langsomt, at abstinensbetingede symptomer vil være til at styre.
- At der er meget at vinde på sigt. Eks. bedre hukommelse, mere nærvær og større beslutningsdygighed, og for nogen – desværre ikke alle – færre smerter.

Hvis der opstår en længerevarende forværring af smertetilstanden i forbindelse med nedtrapningen, og der er tvivl om hvor vidt det skyldes lette abstinenser eller forværring af den tilgrundliggende tilstand, drøftes tvivlen grundigt.

Behandlingsmålet er ikke nødvendigvis ophør af opioider. Det kan også være en reduktion af den samlede døgndosis.

Selvom det kan lyde sådan,

er fokus slet ikke kun på opioiddoserne. Der bliver samtidig arbejdet med smertemestring. Hvis det bliver vurderet relevant, kan der sagtens foregå et parallelt forløb hos fysioterapeut, socialrådgiver eller psykolog. Det skal bare koordineres.

Nedenstående er et billede af en tegning anvendt til den første samtale om nedtrapning. Den viser alle de funktioner der kan være ramt af smerter, men som også med stor sandsynlighed er ramt pga. opioidbehandlingen.

Mulige gevinster:

Dét, som vi får at vide fra mange af dem der er lykkedes med at trappe helt ud eller langt ned i opioiddosis er, at smerterne stadig er der, men

SMERTER	OPIOIDER
↓ Koncentrationsevne	↓ Koncentrationsevne
↓ Hukommelse	↓ Hukommelse
↓ Energieniveau	↓ Energieniveau
↓ Humør	↓ Humør
↓ lyst til sex	↓ lyst til sex
Dårlig søvn	Dårlig søvn

TEMA

de "fylder mindre" og er blevet mere konkrete og forudsigelige. Næsten alle fortæller, at de stadig er udfordret, men at deres hukommelse er blevet bedre og de har fået nemmere ved at koncentrere sig (flere har eks. kunnet læse bøger igen).

Mange beretter også om et højere energiniveau, bedret søvn og mere lyst til sex.

Sidst, men ikke mindst, fortæller adskillige at en af de største gevinster er mere nærvær, som bl.a. betyder at de "endelig" har fået taget fat i, og arbejdet med, nogle problematikker der har været udskudt længe. De får, efter deres eget udsagn, "prioriteret og ryddet op"

Vi opfordrer til at fejre det, når ned- eller -aftrapningen er fuldført.

"Vi holder kontakt minimum tre måneder efter nedtrapning, med sigte på at forankre/ fastholde resultatet."

Vi holder kontakt minimum tre måneder efter nedtrapning, med sigte på at forankre/ fastholde resultatet.

Som fagperson er det fantastisk at få lov til at følge udviklingen, og se mennesker blive en endnu bedre udgave af dem selv.



Nina Bache, afdelingssygeplejerske Tværfagligt Smertecenter SUH, Køge.



TEMA



Foredrag om smertehåndtering – et opgør med berøringsangsten

Charlotte Porsgaard, fysioterapeut
Ansvarlig for Smerte Longen
charlotte@ascendfys.dk

Medlemsweekenden hos FAKS

D. 21.10.18 var jeg inviteret til at holde foredrag på FAKS' medlemsweekend.

Det var et brag af en afslutning, på hvad der lød som en fantastisk weekend, med muntert humør og høj energi. Her følger et kort uddrag af foredragets indhold.

Smertehåndtering er i direkte strid med vores naturlige instinkter
Jeg åbnede med en gennemgang af litteraturens klassiske midler til

smertehåndtering

Prøv noget nyt, Aktive strategier, Dosisvurdering, Gradvis eksponering, Tanken om og træning af smertefrie bevægelser

Udfordringen med dem er, at de strider direkte imod vores behov for korte strategier med store gevinster som en del af vores overlevelsesinstinkt, og mod utålmodigheden skabt af den konstante uoverensstemmelse mellem det vi vil og det vi (ikke) kan.

Der er en kløft imellem, hvad der bliver formidlet af sundhedspersonalet og hvad bliver der hørt, når man synes, man har gjort meget og prøvet ALT?

Derfor talte vi om, hvad midlerne betyder i praksis? Og hvad betyder de for den enkelte?

Gode, konstruktive midler, med stort udbytte, når de bruges rigtigt.

Men det kan siges mere enkelt. Lær at tale hjernens sprog
Smertehåndtering med ét ord

TEMA

handler om tryghed. Hjernens tryghed.

Hjernens vurderer konstant, ud fra de signaler vi sender til den, på baggrund af det liv vi lever, om der er grund til alarm. Er vi trygge eller i fare?

Mange smertepatienter har den indsigt, men det som er vigtigt at forstå er, at hjernen ikke skelner mellem informationerne fra sindet, kroppen og miljøet. Impulserne fra alle tilværelsens aspekter bearbejdes i hjernen.

Derfor er det ikke nok at afdække stress signaler fra kroppen, som fx skader og overbelastninger.

Hvis vi skal sænke faresignalerne til hjernen mhp. at lindre smerterne må vi gå på opdagelse i os selv efter alle tilværelsens stressfaktorer; fra vores krop, sind og miljø.

Udfordringen for mange smertepatienter i forhold til den indsigt er, at høre dette, uden samtidig at høre skyld og bebrejdelser for det liv, man har levet og de valg, man har truffet.

Jeg beskrev profilen af en klassisk smertepatient og eksempler på smerteforværende personligheder.

Hvis man kan genkende sig selv som en travl blækspruttemor, hidsigprop eller perfektionist (og det kunne mange i salen!), hvad har man så signaleret til hjernen – tryghed eller fare?

Herpå fulgte en kraftig opfordring til alle smertepatienter om at blive knivskarpe på livets værdisæt og øve sig i at prioritere efter det. Det gør tilværelsen mere overkommelig, og mere ro får mulighed for at indfinde sig.

Samtalen om mere ro i tilværelsen, bragte os videre til



TEMA

smertepatienternes behov for restitution og trivsel.

Restitution er ikke en opfordring til dovenskab. Det er en udbredt misforståelse, at midlerne til restitution er en opfordring til dovenskab og til at lade stå til.

Lad mig bare understrege det igen. Restitutionsmidlerne er seriøse midler, som skal hjælpe en drænet og udmattet krop til genvinde sine kræfter igen!

For mange er midlerne svære at arbejde med.

Hvis man gennem mange år, har øvet sig i stress og nedsat kontrol, så er det ikke nemt at beskæftige sig med kontrol gennem fx afspænding, hvile eller dybe åndedrag. For nogens vedkommende er det forbundet med direkte ubehag.

Men vi bliver gode til det, vi øver os i.

Jeg sluttede foredraget af med vigtige spørgsmål fra andre smertepatienter:

Hvornår er nok, nok?
Flere i salen beskrev, at være



uvenner med deres krop pga. smerterne.

Og jeg ved, at mange smertepatienter hader deres krop og ligger i krig med den.

Som fysioterapeut kan jeg på kroppens og hjernens vegne sige, at de ikke er ude på at sabotere dig.

De forsøger at passe på dig og råbe dig op, så DU begynder at passe på dig.

Ja, smerterne er et ubehageligt middel til opråb – men hvis det var omvendt, hvad ville du så selv bruge? Hvordan ville du råbe dig selv op?

Tænk på, hvor længe, du har krævet for meget af kroppen, måske er din krop også træt af

TEMA

dig....

Spørg dig selv: har det hjulpet at hade, bekrige og straffe din krop?

Hvornår er nok egentlig nok?

Måske er det på tide at blive gode venner igen...vise hensyn og sige undskyld...?

Lad verden møde jeres varme hjerter.

Medlemmernes input under foredraget bekræftede for mig – igen, at smertepatienter er en skarp og misforstået gruppe i vores samfund.

Som jeg fortalte, oplever jeg smertepatienterne i flere lag: bulderbassen i yderste lag og et stort hjerte der banker for gode intentioner i det inderste lag.

Hvad hvis I byttede rundt på lagene og viste omverdenen det store hjerte først?

Med midlerne til smertehåndtering har I en chance!

Jeg sagde ikke, det er let, men

jeg ved, det er muligt.

1000 TAK for skøn deltagelse!



Mere hygge fra medlemsweekenden 2018



I denne søde juletid.....

Patient frivillig på Smertelinjen.

Gammel tale måde, men for mange smertepatienter ligger det meget langt fra virkelighedens verden.

Børnene er mere hjemme. Manden/konen er mere hjemme. Så de daglige rutiner bliver skudt fuldstændigt i sænk.

Og så er der alle besøgene, både dem der sker i hjemmet, men også dem der foregår ude. Oven i det er der så: gave indkøb, ekstra madlavning og dermed ekstra indkøb. Men også det at skulle forholde sig til alt det sociale.

At så julen uheldigvis ligger om vinteren, hvor vi i Danmark nærmest konstant ligge med lavtryk omkring os. Ja det gør at det hele bliver tilsat lidt flere smerter og ubehag. Så set fra en smertepatient's øjne er det fra start måske ikke lige denne søde juletid som alle har så travlt med at tale om.

Og det er ikke kun os der er presset. Stort set alle

TEMA

mennesker er fyldt med stress over det. Dem der ikke er må jo tydeligvis have glemt noget, eller hvad?

Det burde ikke være umuligt at få enderne til at hænge sammen, uden stress og ubehagelige smerter.. Og det er det heller ikke.....

Jeg sidder og skriver denne artiklen i start oktober. For tiden snakker folk meget om at det er alt for tidligt at snakke jul, og forholde sig til det.

MEN MEN hvis vi skal nå frem til jul uden stress er det måske godt at starte nu. Få købt de julegaver inden 1. December. Og dermed er **første mål** nået.

2 mål. Forventningsstemning. Hvor meget vil jeg tilsidesætte mig selv for at tilfredsstille andre. Det er en vigtig ting, som smertepatient, at tænke. Og det er lige så vigtig at få meldt ud, til familie og venner.

December har 24 dage, inden julen bryder ud. Hvorfor samle alle familiemiddagene på så kort tid. Det er det samme vi snakker om. Det samme vi spiser. Jeg kender

TEMA

personligt INGEN hverken smertepatienter eller raske, der ikke er meget træt af maden og alle de samtaler d 27 december. Hvor de så stresser over at der nu skal gøres klart til nytårsfester.

Min første julefrokost skal i år holdes d 30. november. Her spiser vi julemad. Deler gaver og hygger. Med den ene del af familien. Jeg kan ikke klare flere dage i træk. Jeg har selv voksne dele børn, og det har min kæreste også. Vores svigersøn er også "skilsmisse barn". Så de har 4 familier at skulle dele sig imellem. De blev så glade da vi foreslog at tage november og januar i brug også. Så **3. mål** er planlægning.

Det **4 mål**, er forberedelse. Det vil komme dage, hvor vi skal afsted. Her er planlægning også en stor del. Men også at se på hvor går det galt. Skal jeg have mulighed for at trække mig, og gå i et tilstødende lokale. Jeg skal måske have en drømmeseng/liggeunderlag med at ligge på. For nyligt var vi til barnedåb. Her havde jeg egen stol med. For 1 time på bæk i kirken med

efterfølgende spisning i flere timer på en klapstol er ikke en mulighed for mig. Så medbring alt hvad der er godt for dig.

5. mål, er også meget vigtigt. Sig fra.

Hvis det alligevel er blevet for meget og du 2 juledag er ødelagt af smerter. Så bliv hjemme. Ja, nogle vil blive kede af det. Måske mest på dine vegne. Men hvis der er mennesker i din omgangskreds/famile som syntes du skal lide for at komme til dem, selv om du har det skidt. Så er der en helt anden snak i skal have. Og det er ikke tarveligt at spørge dem Hvorfor...

Fortæl hvorfor du ikke kan komme. Og bed så om en forklaring på hvorfor de ikke kan forstå det. Eller hvorfor de syntes det er fair at du skal gennemgå alle de smerter for at tilfredsstille deres behov.

Det er i denne proces du høster godt af at have nået det 2 mål. For i forventnings aftalen er det vigtigt du fortæller, hvorfor du ikke kan så meget. Hvad det gør ved dig. Og forklaringen om at det IKKE er uvilje,

tværtimod.

Vis dem evt, FAKS hjemmeside, vores pjecer. For ingen af os 850.000 smertepatienter er alene om at have svært ved at se den søde juletid....

Hvis du har svært ved at forklare din situation. Så prøv at gå på nettet og læs lidt om Ske teorien (spoon theory). Den har tidligere været nævnt her i bladet og er et rigtigt godt redskab til at forklare, hvorfor vi ikke altid kan det vi gerne vil. Og hvorfor det dræner os også at gøre de gode og sjove ting.

Held og lykke. Og rigtig glædelig jul.



Morgenhygge medlemsweekenden 2018

Tanker om tiden op til jul.

af Psykologisk rådgiver på Smertelinjen.

Tænk du, hvordan skal jeg komme godt igennem den næste tid og særligt julen uden at lide hele januar?

Nu er efteråret kommet og om lidt banker vinteren på døren og med sig har den ikke bare kulde og mørke aftener, men også julen og alle dens prøvelser, som ekstra indkøb, gaver der skal købes, julevisitter og julehygge, hjemme såvel som ude.

Julen er hyggenes og familiens tid, det er her hvor familier samles og hygger... og gerne flere gange på ganske kort tid.

Men som smerteramt er der ikke på magisk vis kommet færre smerter eller mere energi og overskud blot ved at kalenderen nu nærmer sig december.

Derfor vil jeg rigtig gerne have lov til at dele nogle af de spørgsmål jeg som rådgiver møder på smertelinjen og jeg

vil meget gerne have lov til at dele nogle af de gode råd som måske kan hjælpe. Som sagt er dette blot gode råd, så tag dem med dig som du kan bruge og lad resten stå på siden.

"Jeg kan ikke finde hoved og hale i alt det, der skal ske omkring julen. Hvordan danner jeg et overblik og kan jeg planlægge mig gennem julen?"

For mange byder julen på et utal af julevisitter, gaveindkøb, julebag og mange andre aktiviteter. Alene tanken om dette kan få de fleste til at miste pusten, smerteramte såvel som ikke smerteramte.

For at hjælpe dig selv bedst muligt kræver det lidt ekstra planlægning og det kan være en god ide at skabe overblik ved hjælp af lister.

Det kan være lister over indkøb af gaver og mad samt over de forskellige arrangementer, som er planlagt i julen og de aktiviteter du gerne vil deltage i.

På denne måde bliver det synligt og du kan bedre

overskue hvilke opgaver, pligter og aktiviteter der venter dig.

Dette gør det også muligt at planlægge og fordele tingene ud, således at du ikke har flere dage i streg med energikrævende aktiviteter, men husker på hviledage og kvalitetshvil.

Når nu jeg har sagt kvalitetshvil er det vigtigt for mig også at råde dig til at planlægge ekstra pauser i løbet af dagen, så du ikke bruger alle dine skeer med det samme.

I forbindelse med planlægning er det vigtigt at være realistisk, husk på at det er dig der kender din krop bedst og ved hvad du kan holde til.

Overordnede råd:

- Planlæg – lav lister og få et synligt overblik.
- Tænk alternativt – mange gaver kan i dag købes på nettet. Dagligdagsindkøb kan faktisk også klares over nettet.
- Bed om hjælp – det behøver ikke at være dig som laver al maden, står for alle indkøb osv.

TEMA

- Kvalitetshvil – husk på at få kvalitetshvil fremfor reparationshvil.

”Skal man deltage i ALT – hvis ikke, hvad kan jeg vælge fra?”

Det er her vigtigt at vælge sine skeer med omhu og prioriter hvad man bruger sin energi på. Husk på at overveje for hvis skyld du deltager i arrangementet – er det for din skyld eller er det for andres? Er det en pligt eller er det en fornøjelse. Det er som regel lettere at betale smerteregningen hvis det er for ens egen skyld end for andres.

Man må godt være lidt praktisk anlagt og særligt i december hvor julevisitterne allerede starter d. 1 og måske først slutter igen d. 26. eller endda først d. 27. Man behøver ikke nødvendigt at bruge halvdelen af sine skeer på at sidde i en bil og køre til den anden ende af landet, hvis man kan besøge nogle tættere på og være mere til stede der. Eller hvis man bedre kan være hjemme og bedre kan overskue at få besøg.

Det er her jeg vil tillade mig at komme med et lille råd som for nogle kan vække forargelse – vær egoistisk - gør mere af hvad der gør Dig glad og vær sammen med de mennesker der giver Dig energi.

Overordnede råd:

- Vælg dine skeer med omhu.
- Vurdér om det er for din eller andres skyld at du deltager i et arrangement.
- Klar og tydelig kommunikation.
- Hav dig selv med i beslutningen om hvem og hvor.

”Jeg kan ikke udføre det, som jeg havde planlagt – hvad gør jeg?”

Mærk efter undervejs – sig fra. Som du allerede ved, så kan ikke alt planlægges og særligt ikke når smerterne og overskuddet kan ændre sig fra time til time. Derfor er det vigtigt at du mærker efter undervejs og siger fra når grænsen er nået.

Det er her et af de første råd særligt kan hjælpe dig godt på vej – planlægning og overblik over aktiviteter. Du kan nemlig hjælpe dig selv et godt stykke

TEMA

ved at huske på at have hviledage. Men skulle det være sådan at du har sagt ja tak til et arrangement, men natten har været forfærdelig og du har sovet minus, så lad være med at presse dig selv til at tage af sted. Bliv hellere hjemme.

Ja, nogle vil måske synes at det er træls og blive ked af at du melder fra. Jeg er dog ret sikker på at de mest er kede af det på dine vegne og derfor godt kan klare at du melder fra og passer på dig selv.

Tilpasning – husk at ændre stilling og husk at give udtryk for dine behov.

Når man er på julevist kan det betyde at man skal sidde ved et spisebord i flere timer og nyde flere retter eller at man skal julehygge med spil og gaveleg – men alt dette kan være hårdt.

Derfor er det en god ting at give udtryk for at det kan være hårdt at sidde ved spisebordet på den samme stol hele aftenen. Det kan være at man skal gøre sig klart om man måske skal tage desserten i stuen eller om man skal ligge sig mens de andre rydder af bordet.

Måske skal man have lidt redskaber med, så man kan sikre sig at man kan sidde godt eller kan ligge sig hen et sted. Bede om hjælp – også gerne undervejs

Hvis man selv lægger hus til julehygge eller jul- eller nytårsaften, kan det være en hjælp hvis gæsterne så enten kommer tidligere og hjælper med maden eller endda medbringe dele af maden.

Det kan også være hyggeligt at pynte op sammen og gøre klar, så man som smertepatient ikke står med det hele selv. Yderligere kan man sørge for, at man i fællesskab får ryddet af vejen og måske taget opvasken løbende, i stedet for at den smerteramte står med det hele dagen efter – hvor energi måske ikke er der.

Overordnede råd:

- Mærk efter undervejs, sig fra.
- Bed om hjælp, det er det mest ansvarsfulde du kan gøre.
- Tilpasning. Man behøver ikke sidde samme sted hele aftenen.

TEMA

”Der er ingen som forstår mig. Hvordan fortæller jeg andre, hvordan jeg har det?”

Det kan være rigtig gavnligt at stifte bekendtskab med ske-teorien, både for at du får et godt redskab til at forklarer dig, men også så dine pårørende kan få et bedre indblik i dine ressourcer. Det er ikke let at være pårørende, men man kan hjælpe dem med god kommunikation.

Det kan være svært for andre helt at forstå hvordan smerterne påvirker dig og hvorfor de på magisk vis ikke bare forsvinder når nu kalenderen siger december. Derfor kan det være rigtig vigtigt at have løbende og ærlig kommunikation.

Dette kan gøres ved at man får sat ord på overfor de nærmeste, at man måske ikke kan holde jul som alle andre og at man får meldt ud, hvad man egentlig har overskud til.

Der skal særligt i denne tid være en ærlighed og åbenhed om at smerterne kan ændre sig hurtigt og være uforudsigelige og at et ja er med forbehold.

Det er ligeledes vigtigt at få fortalt at der er så meget mere end blot smerter der rammer dig. Smerterne har det jeg vil kalde ledsagere med, her er der tale om kort lunte, manglende overskud, hvilebehov, koncentrationsbesvær og svingende humør og meget mere. Men ikke alle kan regne ud at dette følger med, derfor er det vigtigt at få sagt det.

Det er vigtigt at huske at passe på sig selv og give udtryk for behov for at flytte på sig undervejs i hyggen. Som tidligere nævnt, kan det være hårdt at sidde ved spisebordet hele aftenen og man kan måske holde længere hvis man har mulighed for at ændre siddestilling eller helt komme ned at ligge.

Overordnede råd:

- Ske-teorien, den kan være med til at give et klart billede af dine ressourcer.
- Vær ærlig, husk på at ikke alle pårørende kan regne ud at smerterne har ledsagere.
- Få det sagt, evt. ved hjælp af kodesprog.
- Ja tak, men med forbehold.

TEMA

”Jul, jul og atter jul... med al mulig hygge. Hvordan skal jeg dog klare det?”

Forventningsafstemning er alfa og omega. Få gjort klart hvad du forventer af dig selv i denne tid og hvad andre forventer af dig. Det er her vigtigt at have realistiske forventninger til dit aktivitetsniveau og til dine kræfter. Hvem har egentlig sagt at man kun kan hygge og ses med venner og familie i december – ingen.

Flere og flere har store familier og det er et kapløb at nå alle i denne ene lille måned. Mit råd til dig er at huske at der også er noget der hedder november og januar. Man behøver ikke at ligge alle visitter i december, hvor alle alligevel er presset over den manglende tid. Det kan være hyggeligt at ses enten før kapløbet for alvor begynder eller efter.

Overordnede råd:

- Forventningsafstemning.
- Jul og hygge behøver ikke kun at være i december.

Held og lykke
og Rigtig Glædelig Jul



Musik som redskab til smertehåndtering

*af Sigrid Juhl Lunde, Ph.d.
studerende i psykologi.*

Har musik en positiv indvirkning på kronisk smerte?

En nylig artikel af Eduardo A. Garza-Villarreal og kolleger (Pain Physician, 2017) forsøger at besvare netop dette spørgsmål.

Artiklen opsummerer resultaterne af i alt fjorten studier, der alle har undersøgt virkning af musik på kronisk smerte. Med afsæt i disse fjorten studier, der samlet set omfatter 1.178 patienter med forskellige former for kronisk smerte, konkluderes det, at musik er i stand til at lindre smerte signifikant, og at musik endvidere ser ud til at have en

TEMA

positiv indvirkning på angst og depression.

Men hvorfor oplever vi mindre smerte, når vi lytter til musik?

Flere forklaringer er i spil, som dog ikke nødvendigvis udelukker hinanden. En forklaring går på, at musikken distraherer og fjerner fokus fra smerten. En anden forklaring betoner, at musikken vækker positive følelser og velbehag, når vi lytter til den.

I overensstemmelse med dette har enkelte studier vist, at der kan være en sammenhæng mellem stærke følelsesmæssige reaktioner på musik (som når vi f.eks. oplever at få kuldegysninger) og frigivelse af dopamin og endorfiner. Eftersom netop dopamin og endorfiner er involveret i kroppens egen bearbejdning af smerte, er det blevet foreslået, at musik virker smertelindrende gennem frigivelse af disse signalstoffer. Denne forklaring mangler dog fortsat at blive undersøgt nærmere.

Når vi kigger på tværs af studier, der har undersøgt

den smertelindrende effekt af musik, kan vi se, at der ikke kun er én type musik, der kædes sammen med smertelindring. De fleste studier har anvendt og vist en effekt ved musik i et roligt tempo.

Herudover fremhæves dog primært karakteristika, der har med lytterens forhold til musikken at gøre: nemlig at vi holder af musikken og selv har valgt den, og at vi kender musikken godt.

Et studie med patienter med fibromyalgi viser netop dette. I studiet, foretaget af Eduardo A. Garza-Villarreal og kolleger (Frontiers in Psychology, 2014), bad man patienterne vælge tre favoritsange, som de syntes var behagelige og afslappende at lytte til. Patienterne valgte vidt forskellige musikstykker lige fra Mozarts Violinkoncert nr. 3 i G-dur til Cat Stevens' Morning has broken.

Studiet viste dog, at patienterne oplevede signifikant mindre smerte, umiddelbart efter at deres selvvalgte musikstykker var blevet afspillet for dem.

TEMA

Tanker om smerter og smertelindring

Gerda Madsen

*Afspændingspædagog /
Psykomotorisk terapeut*

Personligt kender jeg kun til smerter, som jeg under et vil kalde "akutte" eller "naturlige".

Altså smerter som fortæller mig, at der er sket noget i eller med min krop, jeg skal forholde mig til. Det kan være operationssmerter, tandpine, belastningssmerter efter træning eller hårdt fysisk arbejde, skærmarbejde – listen kan gøres endnu længere.

Sådanne smerter er værdifulde og en hjælp til at passe på sig selv. I virkeligheden fine advarselssignaler, som forhindrer en i at "køre over for rødt".

Set fra den vinkel er smerter et gode, en beskyttende funktion. Det er naturligvis let at sige for mig, der ikke kender til kroniske smerter på egen krop.

Anderledes forholder det sig med kroniske smerter – hvordan takles de? Det er givetvis individuelt, men en

De foreløbige resultater af studier, der undersøger musik som redskab til smertehåndtering, er således lovende. Som vi talte om til medlemsweekenden, er der dog behov for flere og større studier, der kan gøre os klogere på den praktiske brug af musik og på specifikke spørgsmål så som:

Hvor længe bør man lytte til musikken?

Og hvor længe varer denne effekt af musikken så ved?

Ligesom at de foreløbige resultater er lovende, synes det dog også lovende, at der i den senere tid er kommet flere og flere studier til, der netop adresserer spørgsmålet om, hvordan kan vi bruge musik som et ikke-farmakologisk redskab til håndtering af smerte.



TEMA

ting er sikker – der kommer meget hurtig medicin ind i billedet.

Ved akutte smerter er det meget naturligt at gøre brug af smertestillende midler, fordi man netop ved, at det vil være for en begrænset periode. Anderledes forholder det sig ved kroniske smerter, som måske er livsvarige.

Al medicin har bivirkninger, så kan forbruget begrænses, vil det alt andet lige være en gevinst – ikke kun økonomisk, men også helbredsmæssigt for den kroniske smertepatient.

Er der alternativer til den medicinske behandling? Det mener jeg, der er. Det vil jeg nu give nogle bud på.

Som en start – få større kendskab til kroppens opbygning og funktion og hermed en udvidet kropsbevidsthed. Det giver en bedre forståelse for processer i kroppen.

Der findes mange forskellige aftenskolekurser, hvor der undervises i kropsbevidsthed. Også hold med få deltagere,

hvor der tages hensyn til hver enkelt deltagers situation.

Undervisningen på sådanne kurser varetages ofte af en afspændingspædagog/ psykomotorisk terapeut eller fysioterapeut.

Noget andet, der er af stor betydning, er, hvordan det enkelte menneskes forhold er til de kroniske smerter.

Betragtes smerterne som en ven eller en fjende, eller sagt på anden måde – tages smerten ind eller lægges der afstand til den? Jeg tror, det er vigtigt at betragte smerten som en del af sig selv og ud fra det finde frem til nogle måder at klare situationen og dagligdagen på.

Der er forskellige afledningsmanøvrer, som har vist sig brugbare for mange.

Selvom sådanne afledninger måske kun har effekt i kortere tid, tror jeg, at det for den kroniske smertepatient er af stor betydning at få blot et kort frikvarter fra smerterne.

Bevidst brug af åndedrættet, hvor man trækker vejret dybt

TEMA

og roligt, giver sig god tid til at mærke åndedrætsbevægelserne og på den måde mærker en afspænding af hele kroppen.

Hvis øvelsen skal virke smertelindrende, er det vigtigt at holde koncentrationen på åndedrættet og skubbe alle andre tanker til side imens.

Musik er en anden måde at forandre sit smertebillede på.

Der findes speciel komponeret musik bl.a. serien ”MusiCure”, som er fremstillet netop til sådanne formål. Men det mest afgørende er nok, at den musik man lytter til, er noget, man sætter pris på og nyder at høre.

Men som med åndedrætsøvelsen, det gælder om at holde fokus, altså virkelig lytte for på den måde at ”overdøve” smerterne.

Naturoplevelser virker ligeledes smertelindrende på mange. Det kan være at gå en tur i det fri eller arbejde i sin have. At kunne mærke vinden, høre fuglesangen, følge de skiftende årstider er livgivende for de fleste og kan hjælpe til at få

tankerne væk fra smerterne. Men naturligvis forudsætter ture i naturen en vis mobilitet.

At bruge lidt tid på ”at rydde op i sit liv” kan for mange være en hjælp til at overkomme livet.

Jeg tænker ikke kun på den rent praktiske oprydning, men i højere grad på det sociale og det følelsesmæssige område.

Man kan stille sig selv følgende spørgsmål:

Hvem/hvad gør mig glad?

Hvem/hvad gi’r mig energi?

Hvem/hvad får mig til at glemme mine smerter?

For herefter at finde ud af om svarene er brugbare som hjælp i ”oprydningen.

Smertepatient eller ej - i alle livets forhold gælder det om at se muligheder fremfor begrænsninger.

Der vil altid være nye døre at åbne, hvis en dør lukkes.

Min oplevelse af medlemsweekenden 2018

Kristiane Rasmussen.

Efter en dejlig, men lang weekend i Middelfart, er det blevet tid til lidt refleksion. Det er altid en blanding mellem glæde og nervøsitet, der melder sig, inden jeg tager afsted til Middelfart.

Jeg glæder mig til samværet med andre smertepatienter og de forskellige foredrag, men samtidig er jeg nervøs for, om mit overskud og mine kræfter rækker til hele weekenden.

Jeg var faktisk i tvivl, om jeg overhovedet kom afsted i år, da mit overskud og min rummelighed har været nærmest ikke eksisterende i en længere periode.

Kender I det? Ret tydelige tegn på, at det er på høje tid at trykke på pauseknappen, og at advarselsslamperne har blinket og bippet i en rum tid.

Jeg er kørestolsbruger, så jeg kører altid hjemmefra i god tid, da jeg ved at

parkeringsforholdene kan være en udfordring, også selvom jeg er udstyret med en smart drive (hjælpemotor).

I år var jeg så heldig at få et værelse i stueetagen, men jeg skulle ned af en ret stejl rampe for at komme ind på værelset. Ned var en ting, men jeg skulle jo så også op ad rampen, når jeg forlod værelset. Og det var en kæmpe udfordring for mine små arme.

Nu tænker I sikkert, at jeg har mormorarme, men det er absolut ikke tilfældet, hvis I spørger mig!

Det er altid en udfordring for mig at holde koncentrationen over en længere periode. Mine tanker har det med at miste fokus, og gå på en længere vandretur. Når det sker, så er det ved at være tid til at rode lidt rundt på gulvet.



Det er så dejlig befriende, at jeg aldrig er den eneste, der ligger og roder rundt i vores medlemsweekender.

I år var der endda en, som lige tog sig en lille lur – og det var ikke kun en lur. Der blev snorket igennem, som det mest naturlige i verdenen. Det må da være en form for en tillidsserklæring – at kunne give total slip på sig selv i et rum med så mange mennesker. Hatten af for det.

Første gang jeg blev tilknyttet en smerteklinik, talte jeg blandt andet med en læge, som fortalte, at med den medicin, som jeg fik på daværende tidspunkt, vil ingen kunne smertedække mig, hvis jeg kom til skade. De havde intet, som i intet, som de kunne smertedække mig yderligere med.

Det var en besked jeg forstod! Jeg blev trappet ud af morfinen, og jeg oplevede, at jeg blev mere mig selv, at jeg blev mere nærværende, og at jeg igen kunne mærke glæde, sorg mm.. I starten kunne jeg godt savne det, at jeg ikke rigtig reagerede på



mine følelser, da det krævede et større eftersyn – jeg var pludselig nødt til at bearbejde mine følelser på godt og ondt.

Jeg fik heldigvis al den hjælp, jeg havde brug for på det tidspunkt hos smerteklinikken. Det glæder mig derfor meget, at der er kommet fokus på brugen af morfin. Det var dejligt at høre smertesyggeplejeske Nina Bache, da jeg kunne nikke genkendende til både pointerne og refleksionerne, hun havde med i foredraget.

Det at føle sig set, hørt og lyttet til er altafgørende, i hvert fald for mit vedkommende, for et godt og konstruktivt samarbejde. Men sådan er det jo med alle relationer i livet, eller hvad?

Det er altid godt lige at få genopfrisket, hvordan vores smerteoplevelse bliver påvirket

af både fysiske, psykiske og sociale faktorer. Det er vigtigt, at vi er opmærksomme på de faktorer, da vi konstant udvikler os, og har behov for forskellige strategier afhængig af, hvor vi er i livet.

Der er stor forskel på at være single, at have en familie, at have hjemmeboende eller udeboende børn, at være i job eller ej, er smertetilstand stationær eller forværres den med tiden.

At få stillet sig selv det spørgsmål, hvad er vigtigt for mig, og hvordan vil jeg bruge min energi.

Jeg tænker umiddelbart, at mange af strategierne kan bruges gennem hele livet, men jeg kunne godt tænke mig at høre et foredrag om, hvilke strategier, der kan være gode, når en smertetilstand forværres med tiden og medfører flere fysiske udfordringer.

Jeg oplever i perioder, at det hele går så hurtigt, at jeg ikke kan nå at bearbejde mine følelser – og komme igennem min sorg.

Mine sorgperioder bliver længere og længere, og jeg er begyndt at blive bange for, om jeg kan blive ved med at rejse mig igen ...

I pauserne og under måltiderne bliver man altid mødt med en stor hjælpsomhed og en masse god energi. Samtalerne og latteren runger på kryds og tværs gennem gruppen og gennem rummet. Det er en ren fornøjelse at sidde og lytte til jer et øjeblik.

Jeg kunne dog godt have brugt lidt hjælp, da jeg skulle tjekke ud. For første gang har jeg prøvet, at min kørestol ville tippe bagover – en i øvrigt meget ubehagelig fornemmelse!

Da jeg skulle op ad rampen fra værelset med min bagage på låret, så var vægtbalancen åbenbart rykket sig. Nogle vil sikkert sige, at røven blev for tung.



Hvad gør man? Man vælger selvfølgelig at et lille kast ikke kan skade indholdet i tasken ... så nu skulle mine arme på arbejde, de arme, som ikke kunne skubbe mig op ad rampen. Det kunne jo kun gå galt, men efter adskillige forsøg, så stod tasken næsten, hvor den skulle. Så skulle jeg bare skubbe mig selv op ad rampen. Det var til gengæld en kæmpe udfordring. Hold nu kæft, hvor tung i røven kan man lige blive?

Tænker, at der kun er en løsning på de udfordringer, man møder som kørestolsbruger på hotellet.

Manden min må tage med næste år. Et øjeblik tænkte jeg lige, at mine muskler i armene kunne have godt af lidt træning, og at jeg kunne tabe mig lidt. Hvor dum kan man være – det er jo overhovedet ikke en holdbar løsning!

Jeg kunne jo fortsætte med at skrive. Men om det vil være relevant og informativt er en hel anden sag, så I slipper for mere øregas denne gang.

En stor tak til jer alle for en

rigtig god weekend. Det har været en fornøjelse at være sammen med jer.

Jeg glæder mig til at se jer igen næste år, jeg glæder mig til foredragene, til samværet og til hyggen.



Aftenhygge under medlemsweekenden 2018



Morgenhygge medlemsweekenden

Medlemsweekend den 20 -21.

oktober 2018.

af Birgit-Anni faks Helsinge

Søndag den 20. oktober kom jeg hjem fra min deltagelse i FAKS's medlemsweekend.

Træt, udkørt, men helt opløftet og med en masse ny viden omkring behandling af kroniske smerter.

I en hel weekend har jeg sat mine kroniske smerter og mit handicap på andenpladsen.

Jeg har mødt en masse nye mennesker og deltaget i det sociale, som opstod i alle relationer weekenden igennem.

Det har krævet mange store tanker og snakke med ægteemanden, vedrørende om jeg nu også magtede, at tage afsted alene i en hel weekend.

Det er ikke det, at være alene på hotellet, eller alene om at deltage i de forskellige foredrag. Det var mere, om jeg kunne klare turen til Middelfart alene, sidde i så mange timer, samt få min mega store oppakning ind på hotellet.

Men jeg har det sådan, at er der noget jeg vil, så kan jeg godt klare det, det kan være at tingene tager længere tid, men så må det være sådan. Med ville jeg og jeg skulle nok finde en løsning, hvilket også skete og jeg fik en helt vidunderlig weekend.

Denne Weekend har virkelig fået sat tankerne igang. Jeg har et digt, som Benny Andersen har skrevet, og som har fulgt mig i mange år efterhånden. Det handler om, at vi skal være mere i nuet.

Samtidig slog det mig, det at være i nuet, var en del af den røde tråd, der gik gennem de fleste foredrag i weekenden. Hvergang jeg skal eller jeg oplever noget, tænker jeg på dette digt.

**Intet er helt selvfølgeligt
Alt er nyt og mærkværdigt
Intet er ligegyldigt
Alt er omsonst
Alt har sin tid, som er nu.**

Lidt om mig.

Jeg er 64 år, bor sammen med min nuværende mand. Vi bor i et lille hus i Rågeleje sammen

med 2 grå Jaco papegøjer og et lille baby Alba papegøje.

Jeg har en Arbejdsbetinget nedslidningsskade, som blev anerkendt fra arbejdsskadestyrelsen med 65% erhvervsevnetab.

Efterfølgende var jeg og min daværende mand, impliceret i en voldsom bilulykke, hvor en modkørende bilist, kørte frontalt ind i vores bil.

Jeg mistede der min daværende mand, på grund af de skader han pådrog sig. Selv måtte jeg prøve at komme videre, med alle de handicap, jeg efterhånden havde pådraget mig.

Jeg har skader i nakken, midtryggen og i lænden. Jeg har store skader i underlivet, blev både afførings og urin inkontinens.

Det gik ud over begge mine ben, hvor jeg udviklede dropfodder. Idag går jeg med skinner på begge ben og har ortopædiske støvler på som støtte. Jeg kan med besvær stå i kortere tid, det gælder det sammen med at gå.



Ud over dette fik jeg smerter, som blev en fast følgesvend. Idag slås jeg så med kroniske smerter fra underlivet og bevæg apparatet, adskillige operationer har ikke kunne fjerne dem. jeg kan gå korte distancer.

Som hjælpemidler har jeg en lille el-scooter og så har jeg min handicapbil, samt alle mine andre hjælpemidler. Så jeg føler, for det meste at jeg er selvhjulpen. Derfor turde jeg også deltage i medlemsweekenden.

Tanker før jeg skulle afsted.

Før jeg tager afsted alene på sådan en weekend, må jeg lægge en plan. Jeg skriver alt ned, for ellers ville jeg glemme det halve.

Hvad skal jeg have med?
Hvordan kommer jeg frem til stedet?
Hvor meget tid skal jeg bruge?
Hvor kan jeg holde pauser undervejs? osv.

Nu kører jeg selv, også fordi jeg ikke kan tage nogen steder hen, uden jeg har alle mine hjælpemidler med mig og det fylder.
Jeg har remider med, som jeg skal bruge til de to slags kateter, jeg bruger til at tømme blære og min tarm med.
Jeg har ekstra tøj med, hvis noget skulle gå galt.
Min el-scooter står fast bag i min bil og så selvfølgelig mine hovedpuder.

Jeg valgte at komme om fredagen, for at være udhvilet til om lørdagen.
Jeg ville slet ikke kunne deltage, hvis jeg skulle køre dertil om lørdagen, så skulle jeg op og afsted så tidligt, at det ville være en umulighed at nå frem til det hele begynder.

Ved sidste års medlemsweekend mødte jeg Gitte, som bor i Slagelse. Vi blev enig om, at i år skulle jeg hente hende. Jeg kunne så



Gitte Ørris

tage en pause der, inden vi skulle køre videre. Hun tilbød nemlig at give en kop kaffe, inden vi kørte mod Middelfart. Vi blev også enig om at holde en pause og spise frokost på Mc`Donald, kommer der så sjældent.

Så hvor jeg tit synes en tur kan være lang, var den nu delt op, så jeg kunne overskue den.
Det gav en rar fornemmelse, at kunne tænke på turen som hyggelig og ikke kun noget der skulle overståes.

Hotellet.

Jeg havde på forhånd bestilt et værelse, jeg havde bestilt et dobbeltværelse, da jeg har brug for plads om mig. Fik at vide at jeg skulle betale over 800kr for værelset, samt jeg også skulle betale for aftens mad. Noget dyrt syntes jeg, men nu ville jeg afsted.

Gitte stod heldigvis ved siden

af mig. da vi var ankommet til hotellet, så hun fik lige ordnet prisen, så den harmonerede med den, hun selv skulle give. Jeg endte med kun at skulle af med lidt over 800kr, nu både for værelse og mad En klækkelig besparelse, Så stort tak for det Gitte.

Jeg var så heldig at få samme værelse som sidste år, det var helt perfekt, for der var masser af plads til mig og mit køretøj. Der er også plads til at komme omkring inde på hotellet, fra værelset til hvor de forskellige måltider serveres og hvor de forskellige foredrag foregår.

Stress

Det, som kan stresse mig og som efterhånden er medvirkende til, at jeg ikke har lyst til at deltage i forskellige arrangementer.

Det er, at jeg hjemme bruger formiddagen til at tømme tarmen, med et special apparat, uden brug af dette er jeg afføringsinkontinent. Det er ikke særligt sjovt sammen med andre mennesker, at man konstant løber afsted til et toilet.

Det gode er, at både FAKS

og hotellet er lydhøre for de problemer, der kan opstå i løbet af en weekend. Om lørdagen gik alt fint uden problemer, jeg nåede at være med til det hele, uden de store problemer.

Søndagen startede op med mega stress, da jeg hørte forkert og troede at vi skulle starte op kl. 9 med foredrag. Yderligere skulle vi være ude af værelset kl.10. Det kunne jeg slet ikke overskue. men så talte jeg med den unge mand i receptionen og så var alt løst. jeg behøvede ikke at skynde mig, kunne bruge mit værelse til kl.12.

Det er simpelthen så dejligt, når andre mennesker er lydhøre, for bare det, at der er en der lytter, gør at al ting glider meget lettere.
Det viste sig så, at vi ikke



skulle starte op kl.9, det var Gittes program, jeg skulle bare møde ind til kl.10, så pludselig havde jeg fået ekstra tid. jeg nåede selvfølgelig det hele.

Weekendens oplæg Lørdag

Som smertepatient bliver vi hele tiden mødt med nye behandlingsmetoder, nye lægemidler, alternative behandlingsmetoder og så er der alle de kosttilskud.

For mig er det vigtigt, at jeg forholder mig til alt dette, på et oplyst grundlag. Det gør jeg, ved at deltage i oplæg og andet der omhandler alt dette. Så føler jeg også, at jeg er bedre rustet til at mødes med alle mine behandler.

Min erfaring har lært mig, at det er bedst, et emne belyses fra forskellige vinkler og ikke kun, fra hvad der kommer fra

”Jeg ved jo godt at morfin, over tid taber effekt. Men jeg har egentlig aldrig helt sat mig ind i hvorfor.”

mine behandler, som jeg møder i forbindelse med mit handicap og mine kroniske smerter.

Lørdagens første oplæg handlede om, hvordan Smertecenteret i Køge, hjælper deres patienter med at trappe ud af morfin.

Smertesygeplejerske Nina Bache fortalte, hvorfor vi som smertepatienter, sommetider oplever at skulle have mere morfin, fordi morfinen over tid ikke dækker vores smerter nok.

Jeg ved jo godt at morfin, over tid taber effekt. Men jeg har egentlig aldrig helt sat mig ind i hvorfor.

Det blev en a`ha oplevelse for mig, da hun fortalte, at morfinen lægger låg på de smertereceptorer, vi har i vores blodårer.

Det som jeg så ikke vidste, er at vi bliver ved med at danne nye receptorer, som der også skal lægges låg på, for at vi kan holde smerterne nogenlunde væk. Så siger det jo sig selv, så stiger morfinforbruget. Jeg vidste heller ikke, at morfin kan gå fra at virke rigtigt godt,

til helt at holde op med at virke på smerterne. Morfin kan endda vedligeholde og forværre smerterne uden det opdages, vi tror bare, vi har fået flere smerte pga. vores sygdom eller handicap. Jeg undrer mig bare over, at det er nødvendigt, at komme på kursus for at få den viden.

Jeg får selv morfin, i form af et Norspan morfinplaster. Jeg har lige fået ordineret det på smerteklinikken, hvor jeg går. Jeg har i mange år fået metadon, men jeg udviklede den mest invaliderende hjernetåge, så jeg skulle ud af det.

Men med den ny viden jeg har fået, vil jeg være meget mere opmærksom på, hvordan jeg fremadrettet reagerer på min medicin.

Jeg har nu også tænkt mig, at tage det op med min læge på smerteklinikken.

Senere på lørdagen havde vi et foredrag om kost, som især omhandlede kroppens fedtsyrebalance. Min mand og jeg har fisket en del fra vores båd, da vi havde

den.

Vi spiser meget fisk. Det nye for mig er, at fisk der er opdrættet i dam/havbrug ikke danner omega3, i samme forhold som vildlevende fisk, så hvis jeg køber en fisk hos fiskehandleren, skal jeg fremover spørge til, hvor den er fisket op.

Jeg kunne godt have brugt meget mere tid på kosten, for mig er det et stort problem, med hvad jeg kan spise. Jeg synes, jeg lever sundt, men alligevel kan jeg ikke holde vægten.

Birthe Visholm som fortalte om kosten, skulle også fortælle om mindfulness.

Jeg har gennem min karriere som kronisk smertepatient brugt visualisering meget. Jeg har haft meget svært ved at kende forskel på, hvad



er mindfulness og hvad er visualisering.

Nu fik jeg så at vide, at det egentlig bare er forskellige ord, for den samme handling. Det hjælper mig meget i min forståelse af mindfulness.

For jeg har simpelthen ikke kunne se en forskel og det gør mig glad, så jeg bliver bare ved med at bruge den form for visualisering, jeg hele tiden har brugt, samt så kan jeg bare kalde det for mindfulness nu.

Så kom vi til oplægget om musik og hvilken virkning musik har på smerter. Alt stritter i og på mig, når talen kommer på musik og typer af musik. jeg har et meget ambivalent forhold til musik og det gælder næsten alle former for musik.

Jeg kan fornemme rytmen i musik, men jeg er total tonedøv. De fleste former for musik, er organiseret støj i min hjerne. Aligevel møder jeg tit uforståenhet, overfor det at jeg ikke kan holde ud, konstant at blive konfronteret med musik alle steder. Så jeg havde alle parader oppe.

Men det blev meget sobert fremlagt, i form af forskellige små studier, der var foretaget med fibromyalgi patienter. Hun fortalte lidt om hvordan og hvorfor musik virker. Selv lytter jeg gerne til naturlyde, som blæstens susen i træer og min favorit er vand der risler over småsten. Så kan jeg finde ro.

Måske skulle jeg alligevel søge mere viden om musikkens virkning på smerter og ro. Om det er det samme, som når jeg lytter til naturens lyde. Gør musik og naturlyde det samme for kroppen, giver det den samme virkning, det fik jeg ikke rigtig svar på.

Det Sociale

Det at jeg deltager i sådan en weekend, gør også at jeg skal tale med andre mennesker. Jeg kan godt gå i dagevis, uden at komme uden for en dør, fordi det bare er det nemmeste.

”Det hjælper mig meget i min forståelse af mindfulness.”

Samtidig er det jo vigtigt, for os med kroniske smerter, at vi bliver gode til at kunne kommunikere et budskab ud. Vi er jo i berøring med en masse forskellige behandlere hele tiden.

Så jeg bruger det sociale, til at øve mig i at tale med mennesker, jeg ikke kender.

Jeg kan klart mærke, at efter sådan en weekend, med gode input af forskellig art, så tænker jeg meget bedre og får også mere lyst på livet, når jeg er hjemme igen.

Jeg får det rart, jeg bliver glad i mit sind, jeg vokser, når jeg møder mennesker jeg kan spejle mig i. jeg ved godt, at vi absolut ikke er ens, at vi hver især har forskelligt at slås med i dagligdagen. Men ved at mødes, så kan jeg finde ud af, hvem jeg er nu, ved at snakke med jer alle sammen.

Smerter og handicap gør noget ved os. Et af de skønne mennesker jeg mødte, konfronterede mig med, at jeg virkede meget mere åben og frisk, end da vi sidst mødtes. Det gør mig så glad, at andre

kan se det, jeg selv føler er sket, siden jeg fik seponeret metadonen og så også siger det til mig.

Tænk hvis jeg var blevet hjemme, så havde jeg ikke fået den oplevelse.

Der snakkes jo på kryds og tværs, om fredagen, i pauserne og lørdag aften, men også når vi står i kø ved softice maskinen. Det var ellers lige ved at gå i fisk i år, da maskinen var istykket. Det var ligefør, det udløste en katastrofestemning.

Men vi er et godt sted, så der blev hurtigt tilkaldt en reparatør, som fik maskinen fixet. Stemningen steg mærkbart, hyggen kunne indfinde sig og snakken gik i køen, imens vi fyldte glasset med is og fik drysset med et mega valg af alskens drys til softice.

”Så jeg bruger det sociale, til at øve mig i at tale med mennesker, jeg ikke kender.”

Men det var jo ikke kun is, der bliver serveret. Jeg nyder, at jeg helt og holdent har en weekend, hvor jeg bare kan tænke på mig selv. Om morgenen kan jeg sætte mig til et morgenbord, med alt hvad der ønskes. frokosten er ligesådan og stedet gør alt for at tilfredsstille vores ganer.

Lørdag aften hygger vi os, selvfølgelig igen med god mad og så bliver hele verdenssituationen vendt. Jeg glemte helt, hvor træt jeg var efter at have siddet og lyttet til al den lærdom, så jeg kom først i seng omkring kl. 24. Men jeg har nydt hvert et sekund.

Søndag

Efter endnu en lækker morgenmad, jeg elsker morgenmad på hoteller. Nok fordi det simpelthen ikke ligner noget, jeg kommer i nærheden af i dagligdagen.

Så var det blevet tid til, at vi skulle høre et oplæg fra fysioterapeut Charlotte Porsgaard, om

**””Less is more”,
altså lidt er bedre
end ingenting.”**

smertehåndtering ud fra princippet: ”Less is more”, altså lidt er bedre end ingenting.

Hun talte om det at misforstå smertepatienter. Hvordan hun havde lært at det ofte handlede om mennesker, der rigtigt længe havde gjort for meget for familie, kollegaer og venner og som derfor skulle lære at gøre mindre.

Vi skulle som kroniske smertepatienter lære at lytte til de signaler kroppen sender, samt lære at reflekterer over dette. Så ville mange smertepatienter opleve at smerteoplevelsen letter.

Min erfaring er også, at har jeg sovet godt, så er jeg ovenpå. Har jeg husket at lytte til mig selv og min krop, så er min smerteoplevelse ikke så højtråbende.

Men når jeg er nede i kælderens, når jeg ikke får sovet nok, så råber smerterne. Jeg kan også nikke genkendende til, at lytter jeg til, hvad min krop fortæller, samt lader jeg være med at overskride grænser, så har jeg

det meget bedre i min krop.

Men ind imellem overskrider jeg grænsen, for hvad min krop magter, fordi nu vil jeg altså bare lige det her. Som nu at tage på en medlemsweekend.

Jeg ved jo godt, hvad det koster bagefter. Men jeg har så på forhånd besluttet, at det betaler jeg gerne prisen for, for bare at være med.

Bare jeg husker, at det ikke er noget, der må ske for tit.

Slut.

Ved at arbejde med mit tankemønster, føler jeg, at jeg bliver bedre til at handle på forskellige dele af kroppens symptomer.

Jeg tror på, at jeg kan påvirke mit velbefindende positivt og nok også negativt, afhængigt af hvordan jeg tænker.

Det gik igennem foredragene om lørdagen, især ved mindfulness. Men også om søndagen med Charlotte Porsgaard. Det med at tænke positivt. Her synes jeg også, det handler meget om, at vi som smertepatienter skal lære,

af vores egne erfaringer, men også af andres erfaringer.

Jeg har også lært tidligere, at alle livets opgaver kræver, at vi tilegner os færdigheder og vi lære at beherske dem.

For mig gælder det også den opgave, det er at mestre livet med et handicap og kroniske smerter.

Det er lidt ligesom at styre en virksomhed eller en familie. Der er mange forhindringer. Men ved at udvikle gode selvhjælps færdigheder, kan jeg lette de problemer mit handicap og mine kroniske smerter medføre.

**Så kæmpe tak til Faks....
I ser mig til næste år.**





Lars Bye Møller, Faglig konsulent

FAKS' politiske arbejde

*Lars Bye Møller, Faglig konsulent
Sidse Holten-Rossing, Næstformand*

Vi hører til tider fra medlemmerne, at det er lidt uklart, hvad vi egentlig laver, når vi taler om sundhedspolitisk arbejde. Derfor kommer her et par eksempler.

Lars Bye Møller har det sidste år deltaget i en arbejdsgruppe bag udarbejdelsen af Nationale Kliniske retningslinjer (NKR) for opioider i smertebehandling.

Og hvad er så en NKR? Det er en vejledning, der laves af Sundhedsstyrelsen. Den skal hjælpe almen praktiserende læger med at vælge behandlingen til en given patient, i dette tilfælde en kronisk smertepatient.

Vi har tidligere deltaget i sådanne arbejdsgrupper og eller skrevet høringssvar. Et høringssvar er en måde at kommenterer på en NKR, man ikke selv har været med til at udforme. Vi deltager i dette arbejde, fordi vi mener, at patients side skal høres. Når det kommer til behandling med opioider har flere af vores medlemmer oplevet udfordringer; deres egen læge er pludselig usikker på eller vil ikke udskrive opioider.

Til trods for at patienten har været f.eks. på tværfagligt smertecenter. Derfor vil vi gerne kæmpe for, at vores medlemmer kan få den behandling de har brug for; har et tværfagligt smertecenter ordineret en given medicinsk behandling, så skal patienten også kunne modtage denne hos deres almen praktiserende læge. Samtidig er det vigtigt, at medicin såsom opioider kun udskrives under kyndig vejledning.

Lars Bye Møller har skrevet en mere udførlig artikel om arbejdet med den Nationale Kliniske retningslinjer (NKR) for opioider i

smertebehandling, og de forskellige overvejelser, der har været i dette arbejde.. Den ligger på vores hjemmeside.

Vi har desuden netop været til møde med formanden for sundhedsudvalget, Liselott Blixt angående den kommende arbejdsgruppe (den Pia nævner i lederen).

Her fik vi bl.a. pointeret de udfordringer, der pt. er med udskrivelse af opioider fra almen praktiserende læge. Vi fik spurgt ind til de igangværende projekter og processer og har fået en god forståelse for, hvordan vi kan få vores synspunkter bedst frem.

Vi samarbejder også med interesseorganisationen SmerteDanmark. Sammen med dem er vi ved at nedsætte et ekspertpanel, der kan hjælpe os med et forslag til en ny og bedre plan for kronisk smertebehandling – vi har allerede mange ideer og ønsker, men kan de føres ud i livet? Det skal gruppen hjælpe os med at afklare, inden vi præsenterer planen for politikerne.

Alt i alt så er målet med vores sundhedspolitiske arbejde at skabe opmærksomhed omkring samt reducere de udfordringer og forhindringer du som smertepatient oplever i hverdagen, og gerne forbedre de eksisterende behandlingsprocesser.

På vegne af FAKS
*Lars Bye Møller og
Sidse Holten-Rossing,*



Sidse Holten-Rossing, Næstformand





Forsøg omkring immunsystemet og kroniske smerter

Lars Bye Møller.

Vi er i FAKS glade for henvendelser fra jer medlemmer.

Vi prøver naturligvis at holde os opdateret på så meget som muligt, men dejligt når i medlemmer opdager ny viden vi ikke selv har været opmærksomme på.

Dette var tilfældet da vi for nyligt fik en henvendelse om et forsøg på Smertecenter SYD på Odense Universitets Hospital (OUH)

Forsøget går i al sin enkelthed ud på, at finde såkaldte biomarkører ved kroniske smertetilstande.

Teorien er at der ved kroniske smerter optræder en forstyrrelse af immunsystemet og smertesystemet, der gør at vi smertepatienter udvikler et overfølsomt smertesystem.

Den projektansvarlige for forskningsprojektet er læge Morten Rune Blichfeldt Eckhardt, og studiet involverer 200 personer med kroniske smerter og 50 raske.

Planen er at udtage prøver fra rygmarsvæske og blod, for at se om man kan finde nogle markører for smerter som potentielt kan bruges til at diagnosticere smerter.

Indtil videre er man stadig i gang med at finde forsøgspersoner til studiet som man forventer endeligt publiceret i 2020.

Skulle du have lyst til at deltage i studiet kan Morten kontaktes på mail: **mr.be@rsyd.dk** eller **tlf. 65414721**

Vi glæder os til at følge projektet, og skrive om det her i bladet eller på vores hjemmeside.

Hvad kan man opleve som medlem i FAKS

Vordingborg træningsgruppe, Edith.

Det er ca. 5 år siden, at de første af os på FAKS-holdet her i Vordingborg gennemgik sundhedskurset fra kommunen.

Her fik vi besøg af Pia Lorentzen, og vi dannede den gruppe som siden har vokset sig større.

Vi er nu 15, som stortrives i vores fællesskab hver torsdag. Der bliver grinet meget, og der bliver delt stort og småt under den hyggelige kaffe bagefter træningen.

Men ikke nok med det, så har vi oplevet mange ture sammen. Blandt andet til diverse svømmehaller foranlediget af Marlon fra Stegegruppen.

På egen hånd har vi haft skønne ture i naturen og besøg i hinandens hjem til morgenkaffe eller frokost. En eventyrlig tur til Fejø havde vi i juni måned.

Et par medlemsweekender i Middelfart gav os gode oplevelser. Vi var en lille sluttet flok, som drog afsted i toget, forventningsfulde og i højt humør.

Opholdet var overordentligt lærerigt og interessant.

Oplægsholderne gav sig også god tid til at tale med den enkelte bagefter. Om aftenen gik snakken med medlemmer fra andre egne af landet, og der blev udvekslet synspunkter, ideer og erfaringer.

Jo, der sker ting og sager, når man er medlem i FAKS. Her skal samtidig siges tak for det fantastiske, oplysende og vedkommende blad!

At træne kroppen sideløbende med at det sociale aspekt har for os haft en kolossal betydning. For nylig har vi fået en ny svømmehal med det forjættende varmtvandsbassin – så må vi se, hvad der sker på den front, det er meget spændende.

FAKS søger nye bestyrelsesmedlemmer.

Nu nærmer den næste generalforsamling sig, og vi kan se at vi kommer til at mangle hænder i bestyrelsen.

Er du et af vores nye bestyrelsesmedlemmer?

Det er en god ide hvis du er:

- En hold spiller der også kan arbejde selvstændigt.
- Positivt tænkende.
- Engageret.
- God til at kommunikerer.
- Motiveret for at foreningen vedbliver med at have et højt ambitionsniveau.

Vi holder fire bestyrelsesmøder om året, som oftest i Ringsted, hvor vi forventer fremmøde.

Vi forventer opbakning til øvrige arrangementer foreningen afholder, såsom generalforsamling og medlemsweekend. Bestyrelsen i FAKS er en arbejdende bestyrelse. Vi står for al drift, indhentning af viden, deltagelse i den sundhedsfaglige debat, åbning og hjælp til lokale afdelinger m.m.

Vi mangler især personer der kan noget med Facebook, live streaming, Dropbox, artikel- og referatskrivning. Meget af vores korrespondance foregår på pc, hvorfor et grundlæggende kendskab til pc er en nødvendighed.

Som bestyrelsesmedlem opnår du stor indflydelse på hvilke projekter FAKS deltager i. Vi har et godt sammenhold, og selvom vi ofte har travlt, er der altid plads til en god snak og kærlig omsorg. FAKS afholder alle udgifter der er forbundet med arbejdet, herunder transportudgifter.

Kunne du have lyst til at blive en del af det hårdtarbejdende fællesskab som frivillig i FAKS, så send venligst en mail med et par ord om dig selv til:

faks@faks.dk



Indmeldelse

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

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

til Per og Elin Kristiansen
Toftevej 2, 4400 Kalundborg



Medlemstyper:

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

Støttemedlemmer får også bladet men har ingen stemmeret.

Modtag bladet digitalt:

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

bevar.haabet@gmail.com



Nyt Fra Lokalafdelingerne

Nyt fra FAKS Slagelse

Først så har FAKS Slagelse fået 2 nye medlemmer – Hjertelig velkommen til Dorte og Jeanette, dejligt I har lyst til at komme.

Den 9. og 10. oktober var vi til sundhedsdag/fællesskabsdag i Vestsjællandscentret. Vores stand var rimelig godt besøgt, og en del virkede meget interesseret i vores lokalafdeling. Der var også flere, som roste os og foreningen i det taget, for det store stykke arbejde, vi gør i forhold til at gøre opmærksom på den store gruppe af kroniske smertepatienter.

Rema 1000 på Kalundborgvej i Slagelse og Smertelinien havde sponsoreret en gavekurv, så vi havde en lille konkurrence i løbet af dagen (folk skulle gætte hvor mange kugler, der var i glasset)

Det blev Else, der vandt kurven. Stort tillykke til hende.

Vi syntes alle, det var nogle rigtige gode dage, hvor vi også fik kontakt til andre foreninger med henblik på samarbejde og vi håber selvfølgelig, at der er nogen, der har fået lyst til at komme og være sammen med os.

Den 31. oktober var FAKS Slagelse med til foredrag omkring ”Det gode liv”

(en foredragsrække, som FAKS Slagelse har lavet i samarbejde med byens andre patientforeninger)

Den 5. november var FAKS Slagelse først ude og spise og så til et kanon godt og underholdende foredrag (Energi og motivation) med Chris MacDonald.

Jeg er overbevist om, at det ikke er sidste gang, vi er til foredrag med ham

Vi siger tusind tak til FAKS’ bestyrelse for billetterne til foredraget.

Den 20. november mødes FAKS Slagelse i frivilligcentret og laver mad sammen fra kl. 16.30.

Sidder der nu nogen derude, som skulle have lyst til at besøge os – skal I være hjertelig velkommen – bare lige giv mig (Gitte) et kald på 50473145

Faks Kalundborg og redaktionen

Vi vil herfra ønske alle en rigtig dejlig jul, og et rigtig godt og lykkebringende nytår.

Vi håber at alle husker at det vigtigste ved julen er samvær og hygge, og ikke hvor meget man kan præstere i køkkenet, eller hvor mange man kan nå at besøge eller ha besøg af.

Året består af 365 dage hvor man kan besøge hinanden og hygge sig. Alt behøver ikke lige være i december måned.

Nyd livet og hinanden og kom godt ind i det nye år med gode minder fra 2018.

Her glæder vi os til at vi har 10 års jubilæum i vores afdeling i januar 2019.

Alt godt til jer alle og jeres pårørende fra os her, og tusind tak for året der snart er gået.

Per og Elin

Klejner som min svigermor lavede dem.



Ingredienser:

Der bliver ca 40 stk.

½ kg Hvedemel

250 g Margarine

3 æg

1 lille kop mælk eller fløde

50 g gær

Der kan tilsættes revet citronskal.

Palmin til at koge klejnerne i.

Fremgangsmåde.

Gæren røres ud i mælk/fløde og æg der er blandet sammen.

De øvrige ingredienser blandes og æltes sammen med mælke/fløde-blandingen.

Dejen rulles ud til en plade og skæres med en klejnespore eller kniv.

Klejnerne vrides og stilles koldt.

(kan evt. fryses, men skal så tøes helt op inden de koges)

Klejnerne koges i palmin i ca 10 minutter.

De tages op med en hulske og lægges på fedtsugende papir.

De serveres lune, drysset med flormelis, evt kan der serveres syltetøj til.



Erhvervsmedlemskab

Gør en forskel for de 850.000 danskere, der lider af kroniske smerter ved at støtte op om foreningen.

Vi er en ikke politisk forening, der kæmper for bedre vilkår for de smerteramte.

Vi tilbyder GULD, SØLV og BRONZE medlemskaber.

På vores hjemmeside www.faks.dk kan du under menuen "Kontakt", se mere om de forskellige medlemskaber.

Som erhvervsmedlem tilbyder vi at du kan få dit logo lagt på vores hjemmeside, så alle kan se at du er medlem.

Du får også tilsendt vores medlemsblad – når det udkommer.

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

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 , hvis du ønsker svar i bladet i .

Brevkasse

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

Ole Bo Hansen

Kære Ole.

Har du et godt råd til hvordan man kommer igennem alle julens strabadser uden at skulle tage mere medicin. Der stilles mange krav fra mange sider, jeg synes det ER svært at overkomme det hele uden at smerterne lægger mig ned.

Venlig hilsen Pia

Kære Pia

Ja, pyha. Dette er ofte en udfordring for mennesker, der ikke har kroniske smerter. Det er så forståeligt, at det er en kæmpe udfordring, når man oven i købet har kroniske smerter, med alt hvad det medfører.

Vi underviser, som en del af behandlingen af kroniske smerter, i aktivitetsregulering. Desværre er ingen af os udstyret således at vi får flere kræfter bare fordi kravene bliver større.

Så det korte svar vil være at du bliver nød til at planlægge dine

dage. Der er desværre ikke plads til meget impulsivitet.

Det er vigtigt at få indlagt de nødvendige hvil, både i løbet af dagen og i løbet af ugen.

Lad vær med at planlægge for meget til hver enkelt dag og hold nogle ”fridage” i løbet af ugen, således at du ikke har aftaler 2 dage i træk.

Jeg ser desværre ingen lette løsninger.

Når man så er afsted til julekomsammen, er det vigtigt at man er sammen med mennesker som kender og accepterer sin smertetilstand, således at man kan sige: ”Nu har jeg brug for at hvile en stund”. Så kan man måske klare er par timer mere.

Næste dag er hviledag. Og husk, selvom man er helt mast, kan man tænke tilbage på den dejlige dag, jeg havde i går. Og tænke på den sejr det trods alt var.

Er man selv vært, er det helt nødvendigt at kunne bede om hjælp !
Venlig hilsen Ole

Kære Ole.

Jeg er trappet ud af min morfin. Men nu mangler jeg noget medicin jeg kan tage når smerterne tager overhånd, og mine mestrings teknikker ikke slår til.

Jeg har ikke lyst til PN medicin der indeholder morfin, eller indeholder stoffer der omdannes til morfin, når nu jeg endelig er ude af det. Kan du foreslå noget andet smertelindring?

Venlig hilsen Pia

Kære Pia.

Med hensyn til at tage noget medicin i spidsbelastninger, når mestrings teknikkerne ikke slår til, er et tveægget sværd. Mestrings teknikken er aktivitetsregulering, men alle falder igennem i ny og næ.

Når man har adgang til PN medicin, kan det nogen gange bruges som en undskyldning for ikke at aktivitetsregulere.

Jeg har jo noget jeg kan tage. Derfor frarådes det generelt. Især, hvis vi taler om morfinstoffer. Så er der stor risiko for udvikling af tolerance og øget forbrug.

Man kan lave en aftale med sin læge og sætte ham/hende

ind i situationen og måske få udleveret en meget lille portion, som kan tages i disse situationer.

Paracetamol har mange smertepatienter fast på medicinlisten. Man må maksimalt tage 4 gram pr døgn.

Ved overdosering er der stor risiko for leverskade. Ibuprofen (eller andre gigtmidler) kan anvendes i kort periode. Stoffet har mange bivirkninger. Især maveproblemer.

Morfinstoffer af den hurtigvirkende slags, kan anvendes. Der sker formentlig ikke noget ved mindre doser i kort tid.

Men husk at man ikke må køre bil når man tager dem. Man kunne godt forstille sig at man havde 5-10 tabletter til julen, når det brændte helt på. Men din læge skal være med på idéen.

Nogle smertepatienter har glæde af TENS behandling også til gennembrudssmerten. Venlig hilsen Ole

Brevkasse

Ved Socialrådgiver
Bente Toth Mouritzen

Hej Bente.

Vi møder I FAKS ofte spørgsmål om mulighederne for kørsel til sygehus, læge eller smerteklinik. Nogen kommer I klemme, når de vælger at benytte behandlingsgarantien til et privat behandlingssted, og måske I anden kommune eller region. Kan du sige noget helt generelt om reglerne for hjælp til kørsel? På forhånd tusind tak for din hjælp.

Venlig hilsen FAKS

Hej Faks

Mht. kørsel er der forskel på, om man er pensionist eller ikke-pensionist.

Hvis man er folke- eller førtidspensionist, har man ret til transport til nærmeste behandlingssted (læge, speciallæge eller sygehus), jvf. Sundhedslovens § 170-175.

Som ikke-pensionist har man ret til at få dækket, hvad der svarer til billigste offentlige transportmiddel, hvis man har mere end 50 km til sit hjemsygehus.

Såfremt man pga. ventetid eller andet vælger at benytte det frie sygehusvalg og eventuelt af den årsag vælger et behandlingssted, der ligger i en anden kommune eller region, skal man selv dække transporten - også som pensionist.

Jeg forstår til fulde den frustration, dette kan skabe hos FAKS's målgruppe, da mange af dem i forvejen har en skrøbelig økonomi, men det er desværre sådan, reglerne er.

Jeg håber, det var svar på dit spørgsmål. Ellers er du naturligvis velkommen til at vende tilbage.

Bedste hilsner
Bente





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@gmail.com

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@gmail.com

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

Kalundborg

Kontakt os for mødested da vi ofte
er ude af huset til arrangementer.
Hver 4. uge har vi afspænding ½
time.
adr.: 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 15 til 17

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

Ann-Mari Jensen

info@sydflyt.dk

Tlf. 55376800

Kirsten Garn Jørgensen

kirsten.garn@gmail.com

Tlf. 28361800

Brænderigården

Algade 104

4760 Vordingborg

For at deltage skal du have bopæl
i Vordingborg kommune
Mødetid torsdage kl. 14.30 – 15.30

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:

Frivilligcenteret, Toldbodgade 5.

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!