SMERTEVÆRKTØJSKASSEN

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

Forord

At kunne klare sig selv er ofte den bedste behandling. Både forstående pårørende og dygtige behandlere er vigtige for den, der skal leve med kroniske smerter, men deres hjælp er ikke altid tilstrækkelig. Med denne pjece er det mit håb, at du får et redskab, så du så langt som muligt kan klare dig på dine egne betingelser.

Held og lykke

Gitte Handberg
SmerteDanmark, formand

Det er en meget stor omvæltning af din hverdag, når du får kroniske smerter. Umiddelbart kan alt synes uoverskueligt, og en følelse af magtesløshed kan indfinde sig. Men fat mod, for du kan faktisk gøre rigtig meget selv. Pete Moore har i denne pjece forsøgt at ridse en masse forskellige tips og tricks op. Jeg synes det er vigtigt at sige, at der ikke er nogen af de tips, der er beskrevet, der kan stå alene. En god smertebehandling er sammensat af flere elementer, der passer til netop dig.

Det er individuelt, hvad der virker bedst. Pjecen her er ment til inspiration. Vi ved dog, at ting tager tid. Afprøv et tip ad gangen, for at se om det virker for dig. Giv tingene tid. Det tager lang tid at ændre vaner. Smertebehandling er ikke en kur, der er overstået på et par uger. Smertebehandling er en ændring af din måde at tænke hverdagen på.

Tænk positivt. Undersøgelser viser, at måden, vi tænker om os selv på, har stor indflydelse på, hvordan vi har det. Du vil møde udfordringer i din smertebehandling, men i stedet for at stoppe, så tænk løsningsorienteret. Det kan godt være, at du ikke kan klare en familiefødselsdag i 6 timer, men du kan måske godt deltage i middagen og så tage hjem. Det kan godt være, du ikke kan skrælle et kilo kartofler, men du kan måske skrælle 2 af gangen og så starte fra morgenstunden.

Der findes en egentlig problemløsningsmodel, den kan du finde på www.faks.dk.

Træthed er også en naturlig følgesvend til smerterne. FAKS har lavet en artikel om smerter og søvn, den kan du ligeledes finde på www.faks.dk.

Jeg vil ønske dig rigtig god læselyst, og jeg håber inderligt, at du vil finde lige netop de råd, som du har brug for til at finde dig tilpas med smerten som din ledsager. Du er ikke alene om at have smerter, selvom det til tider kan føles sådan. Du kan møde andre med kroniske smerter i en af lokalafdelingerne i FAKS eller ved at deltage i kommunale kurser om smerter. Det giver god motivation og inspiration at møde andre i samme situation.

De bedste hilsener

Pia Frederiksen,
formand for FAKS

At leve med smerter - Smerteværktøjskassen

...hjælp til mennesker, der lever med kroniske smerter

Kroniske smerter kan være vanskelige at forstå og håndtere i hverdagen. Smerteværktøjskassen er et enkelt informationsmateriale, der giver dig nogle praktiske råd og færdigheder, som kan støtte dig i din smertebehandling og smertehåndtering.
Den er ikke tænkt som en løsning på selvbehandling af smerter, men som en praktisk vejledning, der kan hjælpe dig med at komme i gang – det eneste, du behøver, er at være villig til at læse den og tage imod nogle af forslagene.

Held og lykke!

Pete Moore

Pete Moore, som har kroniske smerter, astma og slidgigt, har sammensat materialet med hjælp fra venner, familie og behandlere.

Særlig anerkendelse til teamet bag smerterehabiliteringsprogrammet Bradford Pain Rehabilitation Programme og NHS Kirklees.

Disse værktøjer har hjulpet mange mennesker og kan også hjælpe dig!

Indhold

Oversigt 7

Kroniske smerter - En ond cirkel 8

Ofte stillede spørgsmål 12

At leve med kroniske smerter 15

Tips til din daglige rutine 28

Råd ved tilbagefald 32

At gennemføre forandringer og blive aktiv 38

Smerter & arbejde - gode råd fra Pete 40

Feed back om "At leve med smerter" 42

Om forfatterne 44

Bemærk 46

Oversigt over værktøjskassen

Tip 1 – Anerkend, at du har kroniske smerter… og tag det første skridt til at komme videre 15

Tip 2 – Bliv involveret — opbyg et støtteteam 16

Tip 3 – Tilpas dit aktivitetsniveau 17

Tip 4 – Prioriter og planlæg dine dage 18

Tip 5 – Mål og handlingsplaner 19

Tip 6 – Vær tålmodig med dig selv 20

Tip 7 – Lær afspænding 21

Tip 8 – Udstrækning & motion 22

Tip 9 – Før dagbog, og hold øje med din fremgang 23

Tip 10 – Nødplanen for tilbagefald - Plan B 24

Tip 11 – Få hjælp af dit team 25

Tip 12 – Fastholdelse… 26

Kroniske smerter

Pilene kan køre i begge retninger, både med og mod uret. For eksempel kan en sygemelding fra arbejdet føre til negativ tænkning, frygt for fremtiden — som igen kan føre til stress, frygt osv.

Føler du dig fanget i en ond cirkel?

Så stil dig selv disse tre spørgsmål:

1. **Gør du mere på gode dage og mindre på dårlige dage?**
2. **Overaktivisme – du gør mere, end du behøver?**
3. **Stræber du efter at gøre andre tilpas?**
   Har du et problem med at sige NEJ til andre, når du bliver bedt om at gøre noget?

Kan du se dig selv i den onde cirkel og kan du svare "Ja" på et eller flere af de tre ovenstående spørgsmål? I så fald bør du læse videre - "Smerteværktøjskassen" kan være en stor hjælp for dig.

Definitionen på kroniske smerter

Smerter, der varer ved i 3 måneder eller længere, og som måske ikke reagerer på normal medicinsk behandling. De kan være invaliderende og frustrerende for mange mennesker at håndtere. De kan også påvirke forholdet til familien, vennerne og kollegerne. Mennesker med vedvarende smerter hører sommetider følgende fra behandlere:

"Du har desværre et kronisk eller langvarigt smerteproblem. Det må du lære at leve med."

Behandlerne har sikkert gjort alt, hvad de kan, for at hjælpe dig og de har forsøgt at behandle på alle tænkelige måder. Der er også mange ting du selv kan gøre for at behandle dine smerter med støtte fra din familie, dine venner og kolleger. Du skal blot være klar til at bede om hjælp.

Er du blevet en "kan- ikke"-person?

En 'kan-ikke'-person er en, der har prøvet at udføre eller deltage i hverdagens opgaver såsom at gå på arbejde, udføre husligt arbejde, havearbejde, udøve sport, holde ferier, gå i biografen, gå ud at spise eller deltage i familieaktiviteter, men som gradvist er holdt op med alt dette på grund af smerter. Når dette sker, vil din selvtillid normalt falde. Er det noget, du kan genkende? Hvis du er nået til dette punkt, har du brug for at stoppe op og handle.

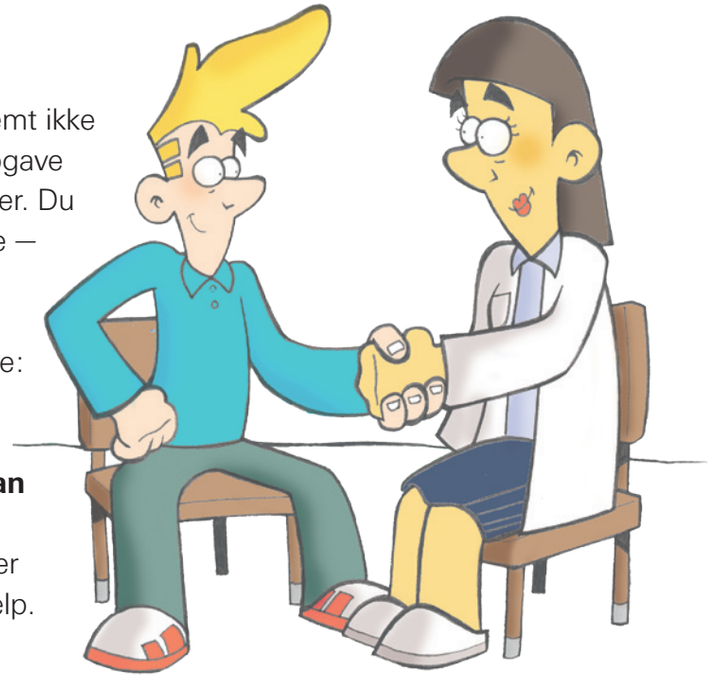
Ved at tage imod og indøve rådene i "At leve med smerter" kan du blive en 'kan-godt'-person igen, men det kan tage tid, så vær tålmodig med dig selv.

Ofte stillede spørgsmål

Er vedvarende smerter et problem i dagens Danmark?
Det korte svar er ja, så du er ikke alene.

Hver femte voksne dansker har smerter, der har varet i mere end 6 måneder. Kroniske smerter koster den enkelte og samfundet mange penge.

Hvorfor skal jeg selv behandle mine smerter? Jeg konsulterer jo min læge og andre behandlere. Er det ikke meningen, de skal gøre det for mig?
Mange mennesker med vedvarende smerter konsulterer lægen for at få behandling, hjælp og støtte. Men har du egentlig talt hvor mange timer i løbet af et år, du bruger hos din læge?
Det siges, at mennesker med helbredsmæssige problemer (herunder smerter) i gennemsnit bruger under 3 timer om året i kontakt med en behandler. I de resterende 8.757 timer af året er de på egen hånd. Derfor er der et meget stort behov for at lære at håndtere smerter og indbygge færdighederne i de daglige aktiviteter. Som du kan se, er behovet for at blive involveret i behandling af dine smerter, både nødvendig og vigtig. Det er bestemt ikke lægens eller behandlerens opgave alene at behandle dine smerter. Du spiller også selv en vigtig rolle – det handler om teamwork.



Dit næste spørgsmål er måske:

"Hvordan kan jeg så blive mere engageret, og hvordan kommer jeg i gang?"
Brug af forskellige færdigheder og værktøjer kan være en hjælp. Det er ligesom en mekaniker, der har mange værktøjer i sin værktøjskasse til at reparere og vedligeholde biler. Mennesker med smerter har også brug for et sæt værktøj til at hjælpe dem med selv at behandle smerterne.

Ofte stillede spørgsmål

Du har måske ikke brug for alle de tips og tricks, der er foreslået i værktøjskassen, men ligesom med enhver god mekaniker er det bedst at have flere forskellige værktøjer ved hånden, når og hvis der bliver brug for dem.

Selvbehandling af kroniske smerter er ikke så svært, som du måske tror – så lad os komme i gang og se på det første værktøj i din nye værktøjskasse til selvbehandling af smerter.

Smerteværktøjskassen

Tip 1 – Anerkend, at du har kroniske smerter. Tag det første skridt for at komme videre

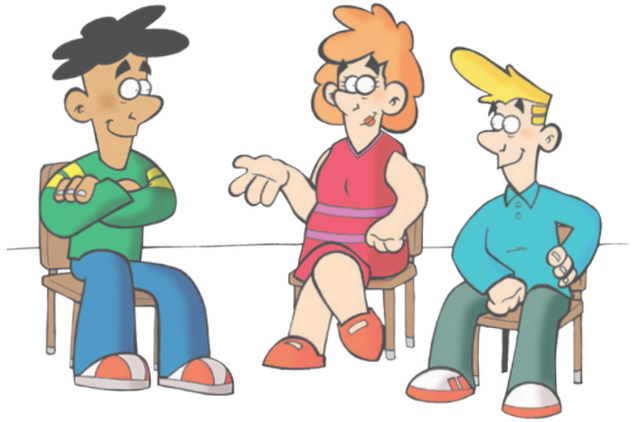
Anerkendelse er det første og vigtigste værktøj i din værktøjskasse.

Anerkendelse handler ikke om at give op men om at anerkende, at du har brug for at tage mere kontrol over, hvordan du selv kan håndtere dine smerter.

Anerkendelse er lidt ligesom at åbne en dør, der giver dig adgang til en række muligheder for at behandle og håndtere smerterne. Nøglen, du skal bruge til at åbne døren med, har du allerede. Det eneste, du skal gøre, er at være villig til at bruge den og prøve at gøre tingene på en anden måde.

At leve med smerter

Tip 2 – Bliv involveret – opbyg et støtteteam



Vellykket selvbehandling af smerter kræver hjælp og støtte fra andre. Bed din læge, dine venner, din familie og kolleger om at arbejde mere sammen – at blive et team.
Opret en plan for selvbehandling af smerterne. Find ud af om der er støttegrupper i nærheden, som du kan slutte dig til, som kan give dig flere tips, og som du kan dele erfaringer med.

Kommunikation og afstemning af forventninger er vigtige nøgleord i forbindelse med samværet med andre. HUSK at dine omgivelser ikke er tankelæsere. Din sygdom er usynlig. Derfor er det vigtigt med en åben og ærlig dialog.

Tip 3 – Tilpas dit aktivitetsniveau

Tilpasning af dine daglige aktiviteter er et af de vigtigste værktøjer til selvbehandling af dine smerter. Du skal tilpasse dit aktivitetsniveau både på arbejde og ved hverdagsaktiviteter. Kunne du genkende dig selv i den onde cirkel? Du har måske en tendens til at gøre for meget eller til at ligge for længe, blive inaktiv og forringe din kondition. Nøglen er at holde pause, før du har brug for det i løbet af dagen. Men hvordan kan du huske det?

Husk det gamle ordsprog…
"Hvordan spiser man en elefant?"

Svar: ***En bid ad gangen!***

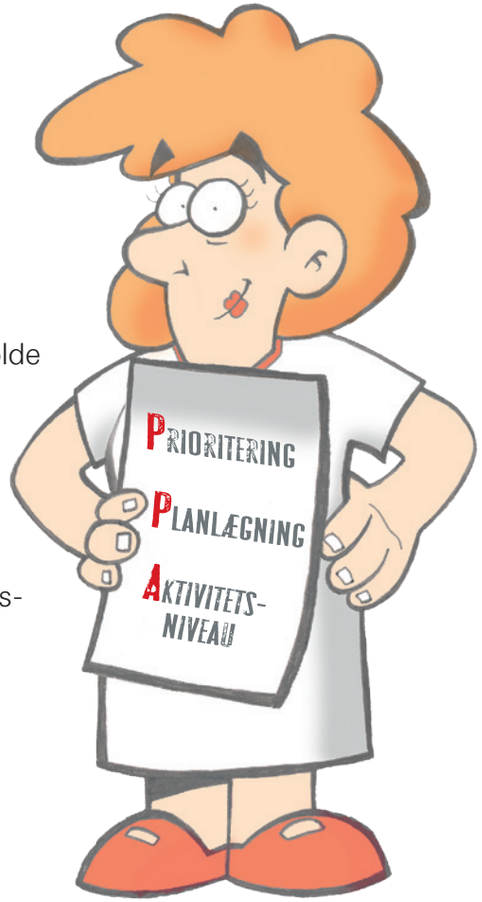
Tilpasning er at udføre aktiviteterne en bid ad gangen i stedet for det hele på én gang. Se eksempler på tilpasning af daglige aktiviteter på side 28.

Tip 4 – Prioriter og planlæg din dag

Prioritering og planlægning af din dag er vigtig. Lav en liste over de ting, du gerne vil gøre men husk at være fleksibel. Det er en god måde at give dig selv et udgangspunkt på.

Eksempler

- Mandag formiddag – støvsuge i stuen og holde et par pauser, så jeg tilpasser mit aktivitets-niveau
- Mandag eftermiddag – lave aftensmad – sidde ned for at gøre dette
- Tirsdag formiddag – svømning – møde en ven/veninde til en kop kaffe/te – afspændings-øvelser når jeg kommer hjem
- Tirsdag eftermiddag – jeg skriver en aktivitetsplan til næste dag



Tip 5 – Mål/handlingsplaner

Nogle gange ønsker man - ifølge det gamle ordsprog - at gå, før man kan kravle. Så for at undgå dette skal du sætte enkle, realistiske mål med forskellige handlingsplaner for dig selv. Ligesom der skal være målstolper til fodbold, en mållinje til væddeløb – skal du have noget at sigte efter.

Måske kunne du lægge en enkel, time for time, daglig eller ugentlig handlingsplan for dig selv. Bed altid om hjælp fra dit team. Du kan lære mere om målsætning og handlingsplanlægning. Henvend dig til din kommune og hør mere om tilbuddet "Lær at tackle kroniske smerter".

At leve med smerter

Tip 6 – Vær tålmodig med dig selv

Tag det roligt. Der kan godt gå nogle uger eller måneder, før du kan se forbedringer. Når du begynder at få det bedre, vil du måske genoptage aktiviteter, som du har opgivet. Bliv ikke fristet til at gøre for meget. Det kan øge risikoen for endnu et tilbagefald. Et godt ordsprog er 'ta' én dag ad gangen'. Spørg andre om hjælp og støtte – det er ikke et tegn på svaghed men et tegn på styrke!

Håndtering og tilpasning
Håndtering af kroniske smerter kan være ligesom at spille et spil. Hvis du har tendens til at være overaktiv, kan du være tilbøjelig til at gøre for meget på gode dage og gøre for lidt på dårlige dage, f.eks. ved. at gå i seng igen. Tilpasning er at udføre færre opgaver på dårlige dage og ikke mere end planlagt på gode dage.

Tip 7 – Lær afspænding

Afspænding er meget vigtig for at afslappe de spændte muskler i kroppen og få ro i sindet.

Det kan være:
- At læse en bog
- At lytte til musik
- At arbejde i haven
- At mødes med venner over en kop kaffe/te
- At gå i biografen eller på restaurant
- At trække vejret roligt
- Meditation
- Dans
- Gåture
- At tænke positivt

At leve med smerter

Tip 8 – Udstrækning & motion

Mange smerteramte frygter, at motion kan give dem flere smerter. Det er dog ubegrundet. Regelmæssig udstrækning og let motion kan nedsætte smerte og ubehag. Det forbereder kroppen til andre aktiviteter. Det styrker svage muskler, og du får det bedre. Husk at starte i det små og langsomt bygge din udstrækning og motion op. Det er ikke så svært, som du måske tror.

Hvis du har smerter, skal du huske på, at utrænede muskler fører til større smerte end trænede muskler. Tal med din fysioterapeut eller fitnesstræner om et individuelt skræddersyet udstrækning- og motionsprogram, som du kan arbejde med roligt og sikkert. Dette vil hjælpe dig med at opbygge din selvtillid og styrken i dine muskler og led. Husk, at svømning (eller bare at gå op og ned i poolen) også er en skånsom øvelse, som kan hjælpe dig, hvis du har problemer med leddene. På side 35 er der 15 gode grunde til, at du har gavn af motion.

Tip 9 – Før dagbog, og hold øje med din fremgang

At føre dagbog over din fremgang vil hjælpe dig med at se, hvor langt du er nået, og huske det der er lykkedes for dig. Det vil hjælpe dig med at bygge videre på det, der lykkes. Det er også en hjælp at notere, hvad der ikke lykkedes, så du kan lære af disse erfaringer. Sommetider lærer vi mere af de fejl, vi begår, end af det der lykkes for os.

Prøv at notere et eksempel hver dag på, hvordan du selv behandler dine smerter på en positiv måde. At gøre dette har vist sig at øge menneskers selvtillid.

At leve med smerter

Tip 10 – Nødplan for tilbagefald - Plan B

Er det realistisk at tro, at du aldrig får et tilbagefald?

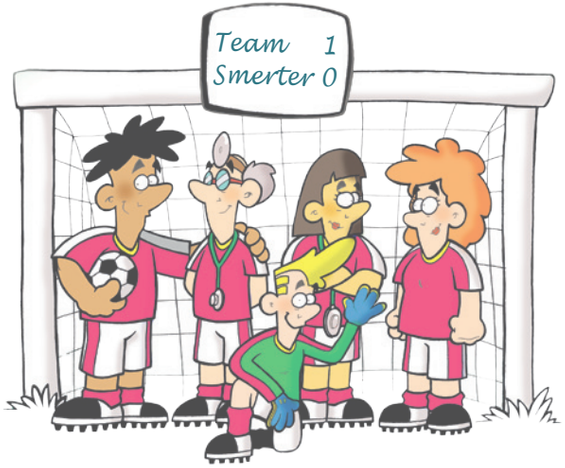
Det enkle svar er NEJ!

Udvikling af en nødplan er god selvbehandling. Bed din behandler om hjælp til at oprette en plan B, hvis du er i tvivl.

Notér, hvad der evt. udløste dit tilbagefald, og hvad der hjalp. Disse oplysninger kan være nyttige, når og hvis du kommer ud for endnu et tilbagefald.

Der er et eksempel på en nødplan B på side 30.

Tip 11 – Få hjælp af dit team



Teamwork mellem dig og din behandler er af afgørende betydning. Tænk, hvis fodboldholdet skulle spille uden en holdplan.

Håndtering af smerter er ikke lige ud ad landevejen, og det er ikke realistisk, at din behandler skal kunne løse problemerne for dig. Du har selv en vigtig rolle at spille.

Du og dit team kan lægge en handlingsplan sammen. Denne handlingsplan kan hjælpe jer med at følge med i din fremgang.

Tip 12 – Fastholdelse

Tips og tricks
…anvend tip 1-11 i det daglige.

Du vil måske spørge dig selv, om du skal anvende disse værktøjer dagligt. Det enkle svar er JA! Ligesom en person med sukkersyge skal tage sin medicin og overholde sin diæt dagligt, er din behandling at sætte ugentlige eller langsigtede mål, at afspænde, motionere, holde dig aktiv og at tage ansvar for din smerte.

Det er svært for mange mennesker at holde fast, men det er ikke så svært, som du tror, når du først er kommet ind i en rutine. Ligesom at børste tænder, vil selvbehandling af dine smerter blive en vane. Involver andre og gør det sjovere og enklere at selvbehandle.

- Anerkendelse af smerten
- Tag selv initiativ
- Prioritering
- Tilpas dit aktivitetsniveau
- Mål & handlingsplaner
- Tålmodighed
- Afspændingsteknikker
- Motion
- Dagbog
- Nødplan
- Få hjælp af dit team
- **og udholdenhed!**

Det er ikke så svært.

Tips til dine daglige rutiner

Det er ikke så svært, at tage større ansvar for håndtering og behandling af dine smerter, som du måske forestiller dig. Hvis du udvikler en rutine med at bruge værktøjerne, vil smertebehandling blive en rutine – præcist ligesom at børste tænder.

Omgiv dig med et hold af mennesker, der vil støtte dig. Lad andre mennesker blive involveret i din fremgang. Planlæg din smertebehandling, så det bliver nemmere for dig og dine omgivelser.

Hvilke tre ting har jeg lært om smertebehandling i "At leve med smerten"?

1 _____

2 _____

3 _____

Hvad vil jeg gerne prøve

1 _____

2 _____

3 _____

Tips til dine daglige rutiner

Målet er at blive vant til at tilpasse dine daglige aktiviteter. Du bør altid have tip nummer 4 (prioritering) i tankerne.

Strygning
I stedet for at stryge en stor bunke på én gang, er det en god idé at stryge mindre mængder oftere. I stedet for at stryge hele bunken af vasketøj på én gang, kan du fordele det over flere dage.
Du kan f.eks. have to-tre bunker.

- en 'haste'-bunke
- en bunke, der ikke haster så meget
- en bunke, der kan klares en anden gang

Indkøb
I stedet for at købe en hel masse varer en gang om ugen, kan du lave to eller tre mindre indkøbsture om ugen. Del dine indkøb op i flere poser, så du ikke løfter og bærer tunge poser. Husk at bede nogen (familie eller en nabo) om hjælp til at handle med dig, hvis du har brug for at få båret varerne ud til bilen og ind i huset. Du kan også overveje at købe ind via internettet; så skal du bare pakke varerne ud og lægge dem på plads, når de er blevet leveret.

Dette er blot nogle få eksempler. Der kan være mange andre hverdagsaktiviteter, som du skal tænke igennem og planlægge, før du går i gang.

Hvis du stopper op og tænker over, hvad du har tænkt dig at gøre, **før** du gør det, er der mindre risiko for, at du bliver overaktiv og får et tilbagefald; i stedet vil du forbedre din tilstand.

Husk altid:
Tilpasning er at 'holde pause før du får brug for det' og at fordele dine aktiviteter.

Råd ved tilbagefald

Det er ikke realistisk at tro, at du aldrig får et tilbagefald igen. Husk, hvis du har tendens til overaktivitet: Det er nemt at glemme at tilpasse dine aktiviteter med risiko for tilbagefald som følge.

Gå ikke i panik. Hav en nødplan for tilbagefald klar, når det sker.

Tilbagefald skyldes bl.a. for stor anstrengelse – overaktivitet, pres fra andre, eller at du simpelthen glemmer, at du har et smerteproblem. Du må ikke blive vred på dig selv, det er almindeligt at få tilbagefald en gang imellem.

Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal lægge en plan for tilbagefald, kan du bede din læge eller din behandler om hjælp.

Husk at strække ud før og efter fysiske aktiviteter for at undgå et tilbagefald!

- Bevar roen
- Hold dig til den aftalte medicin
- Skru ned for aktiviteterne indtil smerten aftager
- Fravælg bevidst unødvendige opgaver, som andre gerne vil have dig til at gøre, indtil du har det bedre
- Del de opgaver, som du gerne vil udføre, op i (endnu) mindre dele (se tip 4)
- Tag tilstrækkeligt lange pauser og lav afspændingsøvelser
- …og vær hverken for stolt eller bange for at bede andre om hjælp

Råd ved tilbagefald

Prioritér dine forpligtelser
Del opgaverne op i mindre dele. Hvil dig ind imellem. Begræns dine aktiviteter, indtil tilbagefaldet fortager sig. Vær god ved dig selv. Sig 'NEJ' til eventuelle unødvendige opgaver, indtil du føler dig bedre tilpas.

Og… vær ikke for stolt eller bange for at SPØRGE andre om hjælp!

Din medicin
Følg lægens råd om medicinen og spørg om vejledning i, hvornår du skal tage den.

Hvis du skal tage medicin regelmæssigt, er det en god idé at overveje, hvordan du kan blive mindet om at tage den. Mange mennesker glemmer det simpelthen. Brug evt. post-it-sedler, en timer, en app, eller få nogen til at minde dig om det.

Husk, hvis du har smerter i bevægeapparatet (i ryg, ben, arme, hals osv.), kan indtagelse af medicinen nedsætte smerten og få dig til at gøre for meget.

Smerter i ryg, ben, arm, hals osv.
Brug varme og/eller isomslag på den måde, der er mest behagelig for dig. For at lindre begyndende smerte kan du f.eks. lægge ispakninger, ind i et fugtigt håndklæde i 5 minutter hver time de første par dage. Sørg altid for at have et stykke stof mellem huden og isen for at forhindre forfrysning af huden. Det anbefales ikke at ligge ned på et isomslag. (Mennesker med gigtproblemer foretrækker måske at bruge varme i stedet for kulde).
Igen, hvis du er i tvivl, kan du bede din læge eller anden behandler om vejledning.

Tag det roligt.
Skær ned på de normale aktiviteter hvil dig lidt og slap af, men ikke for længe. Sengehvile svækker hurtigt musklerne, du mister ca. 1 % af den samlede muskelstyrke om dagen, hvis du bliver inaktiv — husk, at det kan fremme din bedring at holde dig aktiv og i bevægelse.

Råd ved tilbagefald

Begynd forsigtigt at bevæge dig
Husk at tilpasse dit aktivitetsniveau. Begynd forsigtigt at strække ud og bevæge dig så snart som muligt. At holde dig aktiv kan måske virke lidt fremmed for dig, men når det kommer til smertebehandling, er det at leve med vedvarende smerter en færdighed, der skal læres.
Mist ikke modet – det virker!

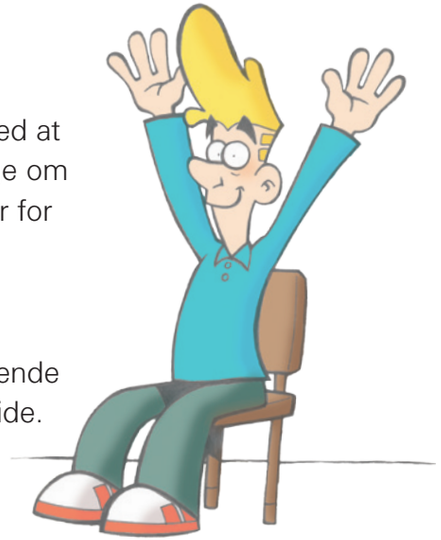
Afspænding
Afspænding er endnu en måde at behandle et tilbagefald på. Anerkend situationen, ligesom tilbagefaldet kom, vil det gå over igen.

At drikke vand
Vand er væsentligt for et sundt liv, så det er vigtigt at drikke masser af vand. Det er endnu vigtigere, hvis du laver gynmastik, så sørg for at drikke tilstrækkeligt under og efter gymnastikken.

15 grunde til, at du har godt af udstrækning og motion (husk svømning)

- Opretholder et godt helbred
- Styrker kredsløbet – hjerte, lunger og blodkar
- Øger muskelstyrken
- Forbedrer smidigheden
- Øger udholdenhed
- Forstærker kroppens egne smertestillende stoffer (kaldet endorfiner) i nervesystemet, som kan hjælpe med at kontrollere smerter.
- Bedre vægtkontrol
- Forbedrer søvnkvaliteten
- Hjælper balance og koordination
- Mindsker træthed og øger energien
- Bekæmper muskelspænding og stress
- Bekæmper depression og angst
- Hjælper med at fastholde et positivt livssyn
- Mindsker forstoppelse
- Giver kontakt til andre

At gennemføre forandringer og blive aktiv



Motionshenvisning fra lægen
Hvis du er i tvivl om, hvordan du kommer igang med at motionere, kan din læge hjælpe dig. Spørg din læge om flere oplysninger og om andre støttearrangementer for smertebehandling.

Motion i kommunen
Mange kommuner har forskellige sundhedsfremmende initiativer. Kontakt din kommune for at få mere at vide.

Motion
Somme tider kan det se ud til, at der er lige så mange motionsprogrammer, som der er forskellige bilmærker på vejene. Her er nogle af de mest almindelige.

- Yoga
- Tai-chi
- Pilates

Du bør sikre dig, at din træner er kvalificeret og har erfaring i at undervise mennesker med kroniske smerter. Du bør motionere i et tempo, der føles rigtigt for dig.

Kropspleje:
Det er vigtigt at pleje hele kroppen, så tænk over følgende:

- Sund mad
- Søvn – sov om natten, undgå at tage en lur eller to om dagen
- Hygiejne – vask og plej din krop hver dag

Det er meget vigtigt at passe på din krop, så det er afgørende, at du er opmærksom på, hvad du fylder den med, at du får nok af de sunde madvarer og den rette mængde søvn - og at du holder dig ren og pæn.

Smerter & arbejde - gode råd fra Pete

For nogle mennesker kan det være virkelig svært at vende tilbage til arbejdet med smerter, og mange arbejdsgivere forstår ikke altid disse udfordringer. Nogle er nødt til at opgive deres arbejde på grund af smerterne. Jeg arbejder stadig på trods af mine smerter.
Det vigtigste er at være ærlig over for din chef og kollegaer omkring de vanskeligheder, du måske har på arbejdet. Lav en plan sammen med din chef og kollegaer om, hvordan du kan udføre dine opgaver, måske på en anden måde end tidligere.

Vil du gerne tilbage på arbejdet, men smerterne forhindrer dig?
Mange mennesker er nødt til at opgive deres arbejde på grund af smerter. Det er meget vigtigt at finde et arbejde, som passer til dig og dine smerter. Jeg ved, det kan lyde lidt mærkeligt, at det faktisk er sundt for dig at arbejde. Men det giver dig mulighed for at være sammen med andre og skaffe dig selv og din familie en indtægt.
Det er meget almindeligt, at smerter kan få en til at føle sig isoleret og ude af kontrol med sit liv, men jo længere tid man er uden for arbejdsmarkedet, jo sværere bliver det at vende tilbage. Nogle vil gerne vente på, at smerterne er helt væk, før de begynder at arbejde igen, men det er urealistisk. Det er bedre at forsøge at komme tilbage så hurtigt som muligt.

For nogle vil det være en god idé at blive selvstændig (være sin egen chef), da det giver større fleksibilitet i måden at arbejde på. Det giver også fleksibilitet i arbejdets udførelse. Man kan lave sin egen tidsplan for, hvornår arbejdet starter og slutter, og man kan tage pauser, når man har lyst og brug for det.

Hvilken type arbejde kunne du tænke dig?
Dette er helt op til dig selv, og som altid er det en god idé at drøfte dine tanker med andre. Det kan være en spændende mulighed, at lave noget, som du altid har ønsket dig, men aldrig troet ville være muligt. Jeg var engang kørelærer, men har altid haft et ønske om at skrive. I mit tilfælde har smerterne givet mig chancen for at gøre lige netop det, jeg ønskede.

Feedback fra mennesker, som har brugt At leve med smerten

Tilpasning
Jeg oplevede, at 'tilpasnings'-værktøjet var det mest effektive for mig. Jeg hørte til dem, der altid udførte en aktivitet, indtil smerten blev helt uudholdelig, og først da holdt jeg op. Nu hvor jeg tilpasser mine aktiviteter, føler jeg, jeg kan gøre mere uden at smerten bliver værre. At føre smertedagbog har også hjulpet mig med at se, hvor jeg gjorde for meget. H.T.

Anerkendelse… er nøglen
Det kunne jeg ikke lide, da jeg læste det. Hvad bildte denne Pete Moore sig ind at fortælle mig, at jeg skulle acceptere mine smerter? Men da jeg satte mig ned og tænkte nærmere over det, kunne jeg godt se, at anerkendelse er nøglen til at komme videre, og det føler jeg nu, at jeg har gjort. Ved at bruge nogle af værktøjerne har jeg fået mit familieliv tilbage og er endda begyndt at arbejde igen. M.E.

Handlingsplanlægning
For mig var det hver dag det samme. Stå op, spise morgenmad, se fjernsyn, spise frokost, se fjernsyn, familien kom hjem fra arbejde, se mere fjernsyn. At lære at lægge nogle enkle handlingsplaner har hjulpet mig til at bryde disse kedelige vaner. Nu sætter jeg nogle enkle mål, så jeg regelmæssigt strækker ud og motionerer, og selvfølgelig lægger jeg mig også. Ved du hvad? Nu ser jeg mindre fjernsyn. Jeg føler, jeg har mere kontrol, og jeg har færre smerter. B.B.

Brug af internettet
Der er en masse hjemmesider, som gerne ville fortælle mig, at hvis jeg tog dit eller gjorde dat, ville mine smerter forsvinde. I dag er jeg mere kritisk og læser næsten kun information fra myndighederne og andre jeg stoler på. T.F.

Mere om Pete Moore & Dr. Frances Cole, forfattere af ”Pain Toolkit and the motivational bit”

Pete Moore
Pete bor i Essex i Storbritannien og er en ivrig fortaler for selvbehandling. Pete har skrevet flere programmer og bøger om selvbehandling af smerter. Han bliver ofte bedt om at afholde uddannelsesseminarer for læger og andre sundhedsfagligt uddannede og patientgrupper i Storbritannien og Europa.

Pete er medlem af:
- British Pain Society (Britisk Smerteforening)
- International Association Study of Pain (IASP)
- European Federation for Research in Rehabilitation (Foreningen for Forskning i Rehabilitering)
- American Chronic Pain Association

Pete siger: *“Selvbehandling af et helbredsproblem er ikke så svært, som du tror, og den bedste fremgangsmåde er at tage små skridt. Bed altid om hjælp og støtte fra din læge, familie, dine venner og kolleger. Med tiden vil du få mere selvtillid og opnå større kontrol.”*

Doktor Frances Cole
Dr. Frances Cole er praktiserende læge og specialist i smerterehabilitering og kognitiv adfærdsterapeut i West Yorkshire, Storbritannien. Hun er medlem af British Pain Society og medforfatter til selvhjælpsguiden ”Overcoming Chronic Pain”.

En særlig tak også til:
- Dr. Patrick Hill, Neil Berry, Dr. Franz Gerstheimer og til mange andre, som var med til at gøre det muligt at producere ”At leve med smerten”.

Noter

SmerteDanmark

FAKS

Foreningen af
Kroniske Smertepatienter

...Også for Pårørende

SmerteLinjen

grunenthal.dk

GRÜNENTHAL

2015-11-CHANGE PAIN-0320