

April 2021

# FAKS

## DEPRESSION & SMERTE





Redaktør: Rasmus Ekstrøm Tengvad

I denne udgave af FAKS’ medlemsblad har vi valgt at fokusere på mental sundhed, hvor vi kigger nærmere på sammenhængen mellem depression og kroniske smerter. Det har vi valgt at gøre, fordi depression er en af de mest udbredte psykiske udfordringer i vores samfund, og fordi symptomer på dette ofte kan være en naturlig reaktion på et liv med kroniske smerter. Med depressionen følger nedtrykthed og negative tankemønstre, og det er vigtigt at kaste et lys på dette som en negativ følgesvend til smerterne. Vi håber, at flere mennesker med smerter vil forsøge at åbne op omkring deres sårbarhed, og se denne som en del af ens samlede smerteoplevelse, dels ved at dele sine oplevelser og erfaringer med hinanden, og ved at række ud efter de personer, som kan hjælpe.

Coverbillede er taget af Hadis Safari fra Unsplash, om billedet skriver hun:  
*"I passed hard days of depression last summer, i thought showing how i feel is much better than saying it (which im not good at saying feelings out loud) so basically this is what im trying to do."*

# INDHOLDSFORTEGNELSE

FAKS - DEPRESSION OG SMERTE



12

TVÆRFAGLIG  
BEHANDLINGSINDSATS

4

HVAD ER SMERTE

14

MAD MED GLÆDE

25

SMERTELINJEN

8

DEPRESSION

21

BOGANMELDELSE

26

NYT FRA BESTYRELSEN

11

FORTÆLLING

22

PSYKOEDUKATION

28

PRAKTISK INFO





Foto af Daria Nepriakhina fra Unsplash

# Hvad er smerte?

Af Lars Bye Møller, frivillig faglig konsulent

I denne artikel vil jeg præsentere dig for viden og perspektiver, som forhåbentlig kan give en større indsigt i smerte og dens natur. Smerte er et komplekst og omfattende emne, som vil være alt for vidtrækkende at dække i en enkelt artikel. Denne artikel er derfor den første i en serie af flere.

*"Viden og forståelse er nøglen til bedre funktionsevne og livskvalitet"*

Målet er at hjælpe dig, som har eller får smerter tæt ind på livet, hvad end du selv lever med smerter, er pårørende, læge eller andet sundhedspersonale. Viden og forståelse er nøglen til at tackle smerte bedre og opnå den bedst mulige funktionsevne og livskvalitet. Det ved jeg, da jeg selv har levet med kroniske smerter i over 20 år. Som smertepatient må du for alt i verden ikke blive en passiv tilskuer, der udelukkende stoler på, at medicin eller en operation kan fjerne dine smerter. På den måde risikerer du at lade smerte dominere og diktere dit liv. Selvom det er benhårdt arbejde og en langvarig proces, er det i sidste ende dit ansvar med hjælp fra sundhedssystemet og dine omgivelser at tage kontrol, så smerten ikke tager kontrol over dig.

## Definition af smerte

Organisationen IASP - The International Association for the Study of Pain har i 1979 lavet en definition af smerte, som senest er blevet opdateret i 2020. IASP er den øverste faglige autoritet indenfor smerter, som Verdenssundhedsorganisationen WHO, forskere og sundhedsmyndigheder rundt omkring i verden læner sig op ad, når det kommer til viden om og behandling af smerter.

Herunder finder du mit forsøg på en retvisende oversættelse af den officielle definition af smerte og de seks dertil hørende uddybende punkter samt et link til den originale version på engelsk. Efterfølgende vil jeg analysere og perspektivere indholdet og gå i detaljer med enkelte og centrale elementer.

### IASP smertedefinition:

*"En ubehagelig sensorisk og emotionel oplevelse, som er forbundet med eller ligner det, du forbinder med faktisk eller potential vævsskade"*

1. Smerte er altid en personlig oplevelse, som i varierende grad bliver påvirket af biologiske, psykologiske og sociale faktorer.
2. Smerte og nociception er forskellige fænomener. Smerte kan ikke udledes alene fra aktiviteter i sensoriske nerver.
3. Gennem livserfaringer lærer mennesket om forståelse af smerte.
4. En persons tilkendegivelse af en oplevelse af smerte bør respekteres.
5. Selvom smerte almindeligvis har en tilpasningsdygtig rolle, kan det have modsatrettet effekt på funktion samt social og psykologisk trivsel.
6. Mundtlig tilkendegivelse er kun en af mange måder at udtrykke smerte på; manglende evne til at kommunikere fjerner ikke muligheden for, at et menneske eller et dyr oplever smerte.

## Hvad fortæller definitionen os

Først og fremmest lægges der i definitionen vægt på, at smerte er en oplevelse, der er skilt fra dens potentielle årsager. Dette betyder, at der er tale om noget subjektivt, som kun optræder i det enkelte menneskes bevidsthed og ikke umiddelbart kan deles af omgivelserne og måles (mere om måling af smerter kommer i en senere artikel). Smerte er således altid, hvad den enkelte person oplever det som, også selvom man ikke kan finde nogen umiddelbar fysisk årsag til smerterne. Et menneskes smerteoplevelse bør således ikke betvivles, som der slås til lyd for i punkt 4. Derfor er det vigtigt, at læger og behandlere ikke automatisk opfatter fraværet af bevis på vævsskade, som bevis på fravær af smerte og at symptomer alene er psykisk betingede.

*"Kroniske smerter derimod tjener ikke nogen funktion og evolutionær fordel"*

Det er også vigtigt at lægge mærke til, at smerte næsten altid er kendetegnet ved en ubehagelig oplevelse. Ubehaget giver os en naturlig impuls til at forsøge at undgå eller begrænse omfanget af det, som forårsager eller potentielt kan forårsage skade. Derfor giver det god mening i et evolutions- og overlevelsesmæssigt perspektiv, at smerte er en universel

egenskab. Det er måske lettest at tænke på smerte som et alarmsystem. Alarmsystemer og dog ikke fejlfri og kan slå alarm, selvom der ikke er nogen fare på færde. Dette gælder desværre også for os, der lever med vedvarende og kroniske smerter. Her er der opstået en systematisk fejl i vores nervesystemet - sensibilisering, så signaler både udefra og inde fra kroppen bliver over- samt fejlfortolket.

Kroniske smerter tjener ikke nogen funktion og evolutionær fordel men har som det nævnes i punkt 5 desværre ofte en negativ effekt på funktionsniveau og social og psykisk trivsel.

Derfor kan det lyde besnærende at være fritaget for smerte, men de mennesker som er født uden denne evne på grund af særlige genvarianter er i forhøjet risiko for at blive alvorligt syge eller dø af selv små skader og infektioner, der får lov at udvikle sig.

Den ubehagelige oplevelse skal også associeres med eller ligne noget, man forbinder med faktisk eller potential vævsskade, for at der kan være tale om smerte. Her kan du f.eks. tænke på den brændende, stikkende eller dunkende ubehagelige oplevelse som følge af at have rørt ved nogle brændenælder, stikke dig på en nål eller støde de bare tæer mod noget hårdt.

Årsagen til, at definitionen lægger vægt på faktisk eller potentiel vævsskade, er sandsynligvis at skelne mellem smerte i almindelig og overført betydning. Den smertefulde oplevelse efter bruddet med en kæreste eller tabet af et nærtstående familiemedlem falder altså som udgangspunkt udenfor definitionen af smerte. Ikke desto mindre er det ikke ukendt, at noget følelsesmæssigt smertefuldt eller stressende i en eller anden udstrækning kan medføre fysiske symptomer og smerter. Derfor er det ikke helt så enkelt, hvilket jeg vil kigge nærmere på i en senere artikel.

I den officielle smertedefinition fra IASP fremhæves det også, at smerte er sammensat af både noget sensorisk og emotionelt. Dette betyder for det første, at smerteoplevelsen består af sensoriske, nociceptive input fra vores sanseapparat rundt omkring i kroppen. For det andet er det et resultat af fortolkningen af disse input i vores hjerne. Her kommer vores følelser ind i billedet, som igen er påvirket af omgivelser, erfaringer og forventninger. Som det understreges i

## *"Smerte kan ikke eksistere udenfor hjernen. No brain no pain"*

punkt nummer 2 må noception alene derfor ikke forstås som smerte. Smerte kan ikke eksistere udenfor hjernen - No brain no pain. I denne forbindelse undrer det mig, at man har udeladt kognition i den officielle definition. Vi ved, at tanker er stærkt indbyrdes forbundet med vores følelser og dermed også oplevelsen af smerte. Som punkt 1 nævner, bør du under alle omstændigheder betragte smerte som kontekstafhængig af både biologiske, psykologiske og sociale elementer.

Du kan i denne sammenhæng prøve at tænke på, hvordan smag også i høj grad er kontekstafhængig og bliver påvirket af mange faktorer. Her mener jeg ikke smag i overført betydning men i betydning af, når du smager på noget fysisk. Både fysiske og kemiske forhold i det du spiser, samt beskaffenheden af dine smagsløg, duft og synssans samt kultur, erfaringer og forventninger spiller ind. Dermed kan det som smager godt for dig smage dårligt for en anden, og det giver ikke mening at diskutere, hvem som har ret.

Det er også vigtigt at bemærke, at IASPs definition af smerte ikke siger noget om udtryksform. Dette er med vilje for at undgå at udelukke mennesker eller dyr, som enten ikke kan tale eller har en anden måde at udtrykke deres smerter på. Dette er også årsagen til, at IASP nedsatte en arbejdsgruppe og efter en længere debat og gennemgang af den daværende smerteversion i 2020 fjernede ordlyden "beskrevet i vendinger svarende til en sådan beskadigelse".

### **Smertescenarier**

Som det fremgår, kan smerte kan være forbundet med skade men ikke nødvendigvis er det. Smertes intensitet og omfang kan også være en troværdig kilde i forhold til skadens omfang, men er det ikke altid. Lad os derfor prøve at kigge på et par eksempler for forhåbentlig at blive klogere.

### **Smerte og skade**

Når vi kommer til verden, erfarer vi alle meget hurtigt smerte i forbindelse med en eller anden form for vævsskade eller sygdom. Du har sikkert prøvet at brænde dig på noget varmt, støde tåen på noget hårdt, eller have ondt i kroppen på grund af influenza. Du vil sandsynligvis også have oplevet, at der ofte er en vis sammenhæng mellem smerteniveau og omfanget samt typen af skaden og sygdom. Det er værd at bemærke, at sammenhængen mellem skadens omfang og smerte ganske vist ofte hænger sammen ved akutte smerter, men at årsagssammenhængen bliver mere diffus, når det handler om vedvarende og kroniske smerter.

*"Smerte er derfor ikke nødvendigvis et godt udtryk for vævsskadens alvor"*

### **Smerte uden skade**

De fleste af os har livet igennem oplevet det forrige scenarie, og vi kan også godt forstå, at smerteniveau og skade ikke altid hænger sammen. Derimod er det nok vanskeligere at sætte sig ind i smerte helt uden skade. Som eksempel har jeg valgt et ekstremt tilfælde, men dette gælder i virkeligheden også for mange af os mennesker, som lever med kroniske smerter. Der er mange diagnoser og tilfælde, hvor man ikke umiddelbart kan finde en målbar årsag til smerten.

Begivenheden skulle angiveligt være bekræftet og handler om en 29-årig byggearbejder, der var ude for en ulykke - eller det troede han i hvert fald. Under alle omstændigheder var han i færd med at hoppe ned fra noget. Her lander han på et bræt, hvor der sidder et langt søm, der gennemborer hans ene støvle og stikker ud på den anden side. Dette medfører helt naturligt stærk smerte og en tur til skadestuen, hvor han bliver bedøvet med stærk smertestillende medicin. Da lægerne efterfølgende fjerner hans støvler, opdager de til stor overraskelse, at sømmet har passeret lige akkurat mellem hans tæer uden at skade noget!

Naturligvis er ekstreme eksempler som dette forholdsvis sjældne. Det er nu alligevel værd at tænke over, hvor ofte smerteoplevelsen bliver forstærket, fordi den pågældende person bliver bange og er overbevist om, at skaden er mere alvorlig, end den er. Dette er f.eks. ofte tilfældet, når en skade involverer blod. Smerte er derfor ikke nødvendigvis et en godt udtryk for vævsskadens alvor.

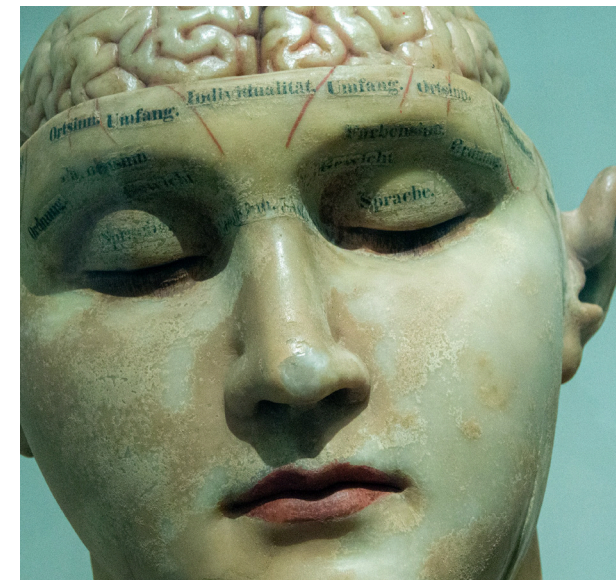


Foto af David Matos fra Unsplash

### **Skade men ingen smerte.**

Til at illustrere denne situation, kan jeg ikke lade være at anvende den kendte australske professor indenfor klinisk neuro- og smertevidenskab Lorimer Moseley. Jeg vil desuden opfordre dig til at tage kig på siden "Taming The Beast". I hans optræden på en Ted talk, som du også kan finde på YouTube forklarer han om en oplevelse, som han havde, da han var ude og gå i den australske bush. Pludselig trækker han reflektorisk venstre ben til sig, da han har stukket sig på noget. Relativt hurtigt konkluderer han dog baseret på tidligere oplevelser, at der sandsynligvis må være tale om en skarp kvist, som han har stukket sig på. Han fortsætter derfor ufortrødent indtil han pludselig falder om og efterfølgende findes bevidstløs. Herefter konstateres det, at han er blevet bidt af en meget giftig slange, men overlever heldigvis.

Udover denne historie eksisterer der adskillige anekdoter og dokumenterede beretninger, om mennesker der har været i en ekstrem akut situation og ikke

oplevet smerte, selvom der var tale om voldsom vævsskade. Dette kan blandt andet være soldater i krig, som er blevet skudt eller surfere, der er blevet angrebet af en haj og har fået bidt en arm eller et ben af.

De forrige situationer er eksempler på pludselig og relativt voldsom vævsskade uden smerte, men der eksisterer endnu flere eksempler med langsomme og vedvarende vævsforandringer. Et såkaldt review fra 2015 viser således, at der også findes en høj forekomst af vævsforandringer i ryggen på personer, der ikke oplever smerte i det daglige. Ligeledes viser et studie om bruskskader og menisklæsioner i knæ, at det er helt normalt med disse "abnormaliteter" selvom man ikke har smerte.

Sundhedssystemet i dag er derfor blevet langt mere tilbageholdende med at tillægge vævsforandringer i ryg og knæ en skadelig karakter og sammenkoble det med smerter. Som smertepatient gør du derfor også klogt i at tænke dig om en ekstra gang, inden du takker ja til en operation, hvis du ikke i en længere periode har prøvet genoptræning og afventet spontan forbedring. Husk på, at ikke alle kirurger er opdateret indenfor den nyeste smertevidenskab, og at der kan være økonomiske incitament til at lægge flere patienter under kniven.

### **Tak og på genlæsning**

Jeg håber, du synes, at min artikel har været spændende og ikke alt for tung læsning. Jeg har under alle omstændigheder forsøgt at skrive på en måde, så de fleste kan være med. Jeg håber også, at du har lært noget nyt og måske endda fået udfordret din forståelse af smerte med et bredere perspektiv til følge. Forhåbentlig vil du læse med igen, når jeg fortsætter artikelserien i næste udgave af SmerteLiv.

Smerte er et livsvilkår, og vi er alle sammen ansvarlige for at blive bedre til at forstå, tale om, forebygge, behandle og leve med smerter.



# Depression

**Kilde:** Psykiatrifonden  
Redigeret af Rasmus Ekstrøm Tengvad, redaktør på SmerteLiv

## Hvad er depression?

Når man har en depression, er man nedtrykt gennem længere tid. Nedtryktheden varierer fra tristhed til sort melankoli og dyb fortvivelse. Evnen til at føle glæde, lyst eller interesse for livet er forsvundet. Man er mere træt end normalt og har en fornemmelse af, at livet er tungt eller uoverkommeligt. Man mangler overskud til at klare hverdagens aktiviteter. Langt de fleste mennesker kommer sig af en depression. Men har man først haft en depression, er der øget risiko for senere at få depressioner

## Hvor mange har en depression?

Udenlandske undersøgelser har opgjort, at forekomsten af depression i befolkningen i løbet af et år er 8%. I perioden 2010-2012 var ca. 1,6% af befolkningen registreret i hospitalsvæsenet med diagnosen depression, omkring dobbelt så mange kvinder som mænd. Cirka 15% af befolkningen vil på et eller andet tidspunkt udvikle symptomer på depression. Her og nu har 125.000 mennesker tegn på moderat til svær depression, der kræver behandling. Omkring 75.000 har lettere depressioner, som ofte vil kunne klares af personen selv med støtte og vejledning fra læge og de pårørende.

## Hvilke symptomer ses der ved depression?

Det er vigtigt at være opmærksom på, at depression viser sig når symptomerne er vedvarende i en længere periode:

- Man føler sig trist, nedtrykt og træt over en længere periode uden at kunne pege på en årsag

- Man mister interessen for de fleste ting og mangler sin sædvanlige energi og drivkraft
- Man bebrejder sig selv og føler skyld over at have det som man har det
- Man mangler selvtillid og livet virker meningsløst og uden betydning
- Man ikke kan koncentrere sig som sædvanligt
- Man isolerer sig og orker ikke socialt samvær
- Søvnkvaliteten er dårlig; man vågner ofte om natten eller tidligt om morgenen – eller man sover for meget
- Man enten har stærkt nedsat eller overdreven appetit
- Der kan forekomme selvmordstanker

Fysiske smerter, hovedpine, spændinger og søvnløshed kan være de første tegn på en begyndende depression. Angst er ofte også et centralt symptom ved depression og er tit forbundet med stress. Nogle gange kan en depression vise sig ved en tendens til at være opfarende, ubeslutsom, irriterbar, aggressiv og til at bebrejde omgivelserne. Det kan også være, at dine alkoholvaner ændrer sig fra at være rekreative til stigende.

I forbindelse med meget alvorlige depressionstilstande kan man få psykotiske symptomer i form af hallucinationer eller vrangforestillinger. Det kan være stemmer, der bebrejder eller anklager. Det kan også være vrangforestillinger om, at man er en plage for sine omgivelser, skyld i sygdom, ulykker eller internationale katastrofer. Eller man kan føle sig forfulgt af fx personalet under en indlæggelse.

## Hvorfor får man en depression?

Depression kan blandt andet optræde sammen med alvorlige fysiske lidelser, men kan også udløses af:

- Mangelfuld omsorg eller overgreb i barndommen
- Dødsfald blandt de nærmeste
- Livsændringer som flytning, barsel, pensionering eller skilsmisse
- Konflikter i familien eller på arbejdet
- Langvarig stress

Man kan få en depression, når en medfødt, eller tidligt grundlagt, sårbarhed falder sammen med ydre belastninger for eksempel at man oplever et tab eller bliver diagnosticeret med en kronisk lidelse. Sårbarheden forklares både psykologisk og biologisk. Man kan være født med et sårbart sind og have tilbøjelighed til ængstelse eller depression. Man kan have oplevet nederlag eller tab i barndommen – skuffelser, kritik, svigtende omsorg og mangel på kærlighed. Følelserne kan gentage sig senere i livet, når en skuffelse indtræder. Arvelighed spiller en rolle. Hvis depressioner løber i slægten, har man større risiko for selv at få en. Fordi depression forekommer i ens familie er det dog ikke ensbetydende med, at man selv får en depression, ligesom der også skal andre faktorer end arvelighed til, før man udvikler en depression.

## Hvilken behandling findes der til patienter med depression?

Ikke-medicinsk behandling er vigtig, uanset depressionens sværhedsgrad. Ved let depression er der ikke grundlag for medicinsk behandling. Støttende samtaler, samtaleterapi eller psykoterapi anbefales som behandling til personer med let og moderat depression. Fysisk træning kan bruges i kombination med den gængse behandling. Ved moderat til svær depression kan der være indikation for medicinsk behandling, eventuelt i kombination med psykoterapi.

Der findes forskellige former for psykologisk behandling, der har vist sig virksom over for depression. Det drejer sig for eksempel om kognitiv terapi, problemløsningsterapi og interpersonel terapi. Meta-kognitiv terapi er en nyere terapiform, som også har vist sig effektiv over for depression.

## Kæmp imod dine negative tanker

Hvis du har en depression, vil du opleve, at dine tanker om dig selv, verden og fremtiden bliver meget negative og sort-hvide. Det kan føles som om, de negative tanker er sande, og det er med til at fastholde dig i depressionen. Det er derfor vigtigt, at du prøver at kæmpe imod de negative tanker, selvom det kan være rigtig svært.

Start med at blive bevidst om, hvornår dine tanker bliver negative. Du kan genkende negative sort-hvide tanker på, at de indeholder endegyldige udtryk, for eksempel altid, aldrig, ingen og alle, og på indholdet som er entydigt negativt og kritisk. De negative tanker indeholder ingen positive, håbefulde eller neutrale ord. Typiske negative, sort-hvide tanker er:

*Det bliver aldrig anderledes - jeg kommer altid til at have det dårligt*

*Der er ingen, der kan li' mig*

## Sådan udfordrer du negative tanker

Når du vil udfordre negative tanker, gælder det om at tilføje de mange nuancer, der mangler i de ensidigt, negative beskrivelser. I stedet for 'altid' og 'aldrig', 'ingen' og 'alle' skal du prøve at tænke 'nogle gange', 'lige nu' eller 'nogle mennesker'. I stedet for de meget negative tanker, vi så på ovenfor, kunne man i stedet tænke:

*Lige nu er det rigtig svært, fordi jeg har en depression, men jeg har haft det godt før, og jeg vil også få det godt igen. Jeg kan gøre en indsats for at for at få det bedre, og jeg kan også bede om hjælp.*

*De fleste mennesker, som jeg møder, kan godt lide mig.*

Læg mærke til, hvordan tankernes indhold bliver mere konstruktiv og realistisk på denne måde.

## Skriv dine tanker ned

Prøv at skrive dine negative tanker ned. Find så en overstrekningspen og streg alle de endegyldige, sort-hvide udtryk ud (for eksempel altid og aldrig, ingen og alle). Erstat nu de overstregede ord med for eksempel 'nogle gange', 'lige nu', 'nogle mennesker', så du får flere nuancer i din opfattelse af situationen.

**Undgå at gå i den modsatte grøft**  
Fokuser på at ændre dine tanker, så de bliver mere realistiske, du skal altså ikke blot gå i den modsatte grøft og gøre tankerne overdrevent og urealistisk positive. Hold fokus på det balancerede.

**Øvelse gør mester**  
Bliv ved med at træne din evne til at finde på mere konstruktive og nuancerede beskrivelser af dig selv og din situation, når de negative tanker kører i ring. Brug gerne et hæfte, så du kan vende tilbage og se dine fremskridt.

**Bed om hjælp**  
Få en fortrolig ven til at hjælpe dig med at udfordre de negative tanker, hvis det er for svært at kæmpe imod de negative tanker alene.

**Flyt dit fokus til de gode oplevelser**  
Når du har en depression, kan du have svært ved at huske de gode oplevelser og at forestille dig, at der vil ske noget godt i fremtiden. Samtidig kan du få negative forventninger til andre og blive bange for afvisninger. Det kan give dig lyst til at trække dig fra andre, men det vil kun forværre din depression.

**Afled dig selv, når tankerne kører i ring**  
Det er helt normalt at bekymre sig. Det gør de fleste mennesker i bestemte situationer eller på tidspunkter i livet. Men hvis man har en depression, bekymrer man mere end normalt. Selvbefejdelserne kører i ring, og det kan føles, som om man sidder fast i sine bekymringer.

- Måske hjælper det at:
- Gå en tur
  - Lave en kop te
  - Tage et varmt bad
  - Ringe til en ven
  - Lytte til dejlig musik
  - Spille et spil på computeren
  - Se en film eller en tv-serie
  - Se sjove videoer på nettet
  - Finde feriebillederne frem og kigge dem igennem

Hvis du ofte oplever, at dine negative tanker kører i ring, og at du igen og igen bebrejder dig selv for ting, du har gjort, eller ikke har gjort, er det vigtigt, at du lærer at bryde rækken af negative tanker. En teknik, der kan hjælpe, er at aflede dig selv, inden de mørke tanker får rigtig fat.

**Tænk tilbage**  
Tænk for eksempel tilbage på den periode i dit liv, hvor du synes, du havde færrest problemer; hvilken musik hørte du? Sæt derefter noget musik på, der plejer at gøre dig i godt eller bare nogenlunde humør. Du kan også prøve at tænke på, hvad du har nydt tidligere i dit liv eller på noget, der har rørt dig. Dvæl ved det et øjeblik.

**Stop et øjeblik**  
Næste gang det går op for dig, at du er ved at falde i et sort hul, så prøv at stoppe op et øjeblik. Tænk på et minde eller få et billede frem i tankerne, som kan hjælpe dig til at fokusere på noget andet. Hvis du i situationen ikke kan finde et minde eller billede, så prøv at foretage dig en handling, som kan hjælpe dig til at tænke på noget andet.

**Det vigtigste er, at du afleder dig selv**  
Det er ikke afgørende, hvad du foretager dig. Det vigtigste er, at du afleder dig selv, så du flytter dit fokus fra rækken af negative tanker. Øv dig i at gøre noget for at distrahere dig selv, når de negative tanker begynder at køre i ring, også selvom det er udfordrende de første gange, du prøver. Du kan gøre det nemmere for dig selv ved allerede nu at skrive ting ned, du kan gøre for at aflede dig selv.

# Fortælling

I denne del af bladet har vi valgt at sætte fokus på én smertepatientens egen fortælling omkring sine oplevelser med depression og smerte. Rigtig mange mennesker oplever at få en depression i forbindelse med deres kroniske smerter, og vi håber at man vil kunne trække på nogle af de erfaringer som Birte har gjort sig.

## Birte Mortensen

Hillerød

Jeg vil gerne bidrage med mine egne erfaringer om den sammenhæng jeg har oplevet mellem smerter og depression.

Mit forløb, som startede for ni år siden, indeholder i dag flere diagnoser, hvoraf nogle af dem er behandlet, nogle er kroniske og nogle er ikke færdigbehandlet. Smerterne kom til i det små i 2012 og har sidenhen udviklet sig kraftigt, og blevet til kroniske smerter.

De fleste af mine smerter i dag stammer fra min nakke, mine hænder/fingre og min højre skulder (venstre er blevet skiftet og blevet smertefri). Jeg afventer to operationer, som kan dæmpe mine smerter, hvornår de bliver gennemført er ikke planlagt, da de ikke er helt uden risiko.

I sygdomsforløbet har jeg haft et par små depressioner, men sidste år i december/januar fik jeg en noget større depression, der i dag er mildt medicineret, så jeg har det godt. Samtidig med depressionen blev mine smerter kraftigt forværret, og den tilstand blev bare ved. Jo dybere jeg sank ”mod det sorte hul” des mere smerte, som jeg ikke kunne tackle..

Mit fokus var på mine smerter, og jo mere ondt det gjorde, jo mere jeg talte om det, jo mere jeg sagde av, pustede opgivende og rystede på hovedet, jo mere depressiv blev jeg. Det var en meget negativ spiral jeg var inde i. Jeg forsøgte med mine få kræfter fortsat at få gået nogle små ture og trænet min krop lidt. En af de første opgaver fra psykologen var et dagsskema jeg skulle udfylde, med alt hvad jeg lavede. Når da-

gen var omme, skulle jeg markere hvilke aktiviteter, der havde givet mig negativ energi, neutral energi og positiv energi. Meningen var så, at jeg skulle fokusere på de aktiviteter, der var positive, når jeg ugen efter, besluttede hvad jeg ville foretage mig. På den måde kravlede jeg lige så stille opad igen i samarbejde med psykologen og umærkeligt (i starten) blev mine smerter mindre, og jeg kunne fokusere på andre ting.

Jeg fik i starten af år 2020 en ny venstre skulder. Dette gav mig også positiv energi, for jeg mærkede meget hurtigt, at et af de belastende smerteområder stort set ikke eksisterede længere. Da armen var genoptrænet, var den så god som ny, og det er den stadig.

Som en del af behandlingen for depressionen, som foregik på Nordsjællands Hospital i Hillerød, var jeg tilknyttet en psykolog, der virkelig arbejdede med mig og gav mig værktøjer og opgaver til at bearbejde depressionen. Dette hjalp mig rigtig meget, og i løbet af et halvt års tid var jeg så langt, at jeg kunne håndtere smerterne, som i forløbet lettede en del, og jeg arbejdede mig stille og roligt op igen til et sted hvor min verden blev overskuelig, og det ikke længere var smerterne, der bestemte tempoet, men mig selv.

Senere blev jeg tilknyttet Tværfagligt Smertecenter på Gentofte hospital, og her havde jeg en fantastisk læge, der for det første tilrettede min smertestillende medicin, men også gjorde meget ud af, at forklare mig den sammenhæng der er mellem smerte og ens mentale tilstand. Nu gav det hele mening for mig, og i dag har jeg diverse rigtigt gode værktøjer at gribe til, når noget går den forkerte vej.

Foto af Jack Finnigan fra Unsplash





Foto af Matthew Waring fra Unsplash

## Tværfaglig Behandlingsindsats

Af Joan Bentzen, forskningsformidler, cand.scient., ph.d.

Mange patienter med kroniske smerter har symptomer på angst og depression. Svenske forskere har vist, at disse symptomer påvirker, hvor god gavn smertepatienter har af en tværfaglig behandlingsindsats.

Det anslås, at cirka 19% af den voksne befolkning i Europa lider af smertetilstande, der begrænser deres aktiviteter. Flere kvinder end mænd rapporterer smerter, ligesom også flere kvinder søger behandling for smerter. Da der ikke er ensartede måder at undersøge forekomsten af kroniske smerter i en befolkning, er det svært at fastslå andelen af personer med smerter med sikkerhed. Ligeledes er det tidligere fastslået, at hvis smertepatienter har angst- eller depressionssymptomer, så er det forbundet med et dårligere funktionsniveau og mindre gavn af behandlingen. Derfor er det vigtigt at slå fast, i hvor høj grad smertepatienter oplever angst- og depressionssymptomer, ligesom det er vigtigt at undersøge, hvor stærk en eventuel sammenhæng med smerter, funktion og behandlingseffekt der er. Alt sammen for at kunne tilrettelægge behandlingen til patienterne på den bedst mulige måde.

Forskere har undersøgt disse spørgsmål i det den svenske kvalitetsdatabase over smertepatienter. I registret indgår cirka 40.000 personer, der har været behandlet i hospitalsvæsenet for smerter af over tre måneders varighed i perioden 2008 til 2016, hvoraf 72% er kvinder. De er blevet spurgt om blandt andet angst- og depressionssymptomer, alvorlighed og intensitet af smerter og betydning af smerter for blandt andet arbejdsmæssig og social funktion. Desuden indeholdt registret oplysninger om, hvorvidt patienterne har modtaget en tværfaglig behandling eller rehabilitering.

### Forekomst af angst og depression

I undersøgelsen blev angst og depression hos smertepatienterne bestemt ud fra besvarelser på spørgeskemaer. Jo flere symptomer, jo højere score på spørgeskemaet. Hvis man har en score på over 11 på henholdsvis angst- og depressionsskalaen har man ifølge forskernes definition alvorlige angst- og depressionssymptomer. Cirka 40% af smertepatienterne scorede højt på angstskaalen, cirka 35% scorede højt på depressionsskalaen og cirka 25% scorede højt på begge disse skalaer. En højere andel af mænd havde alvorlige symptomer på depression, mens der ikke var nogen kønsforskel i forekomsten af angst

blandt patienterne. Blandt patienter med mange angst- eller depressionssymptomer var der flere, der var født udenfor Europas grænser og færre, der havde en uddannelse på universitetsniveau.

### Sammenhæng mellem angst, depression og alvorligheden af smerter

Der var en klar dosis-respons effekt på graden af smerter og smerternes betydning for blandt andet social funktion og angst- og depressionssymptomer. Jo flere angst- og depressionssymptomer patienterne havde, jo flere smerter og jo større betydning angav patienterne, aft smerterne havde på deres liv. Forskerne kunne ud fra angst- og depressionssymptomer, smerteforekomst- og betydning inddele patienterne i to grupper:

En gruppe, bestående af cirka 21.000 patienter, var kendetegnet ved alvorlige angst- og depressionssymptomer, mange alvorlige smerter og en større funktionsnedsættelse på grund af smerter. I denne gruppe var der en større andel af kvinder, cirka tre gange flere personer født udenfor Europa og en mindre andel med universitetsuddannelse end i den anden gruppe. Denne anden gruppe bestod af cirka 16.000 patienter, der havde angst- og depressionss-

symptomer i lavere grad, færre smerter, og som oplevede en lavere funktionspåvirkning.

Færre patienter i den første gruppe deltog i et tværfagligt behandlingsforløb, men patienterne i denne gruppe opnåede den største forbedring i symptomer og funktion efter at have deltaget i behandlingsforløbet. Det er muligt, at patienter med alvorlige psykiske symptomer oven i deres smerter skal have bedre mulighed for at deltage i behandling, og måske skal der gøres en større indsats for at rekruttere dem til behandlingen. Her kan det være et argument, at det ser ud til at behandlingen har god effekt, også selvom patienten har svære angst- og depressionssymptomer. En grund til dette positive fund er muligvis, at de tværfaglige indsatser ofte indeholder elementer af psyko-edukation, det vil sige, at patienten lærer om sin egen sygdoms karakteristika, hvilken betydning sygdommen kan have for patientens liv, og hvordan man som patient kan forsøge at leve med sygdommens følger. Man kan forestille sig, at disse elementer har en større effekt hos personer, der er meget plaget af symptomer og funktionsnedsættelse end hos personer, der ikke oplever dette i særlig høj grad.



# Mad med glæde - Kostens indflydelse på mental sundhed og humør

Af Sanne Lydø, cand.pharm., ernæringsterapeut

Den mad vi spiser har stor indflydelse på, hvordan vi fungerer både fysisk og mentalt. Ligesom vores velbefindende også kan have indflydelse på, hvad vi vælger at spise. Når man har en depression, er det generelle billede en tilstand med nedtrykthed, fortvivelse, ændret appetit, nedsat energi, lyst og interesse. I sådan en situation har man sjældent overskud til at gøre særlig meget ud af sin kost og tyer måske ofte til fastfood og færdigretter fra køledisken. Men disse produkter indeholder næsten ingen næringsstoffer, men derimod for meget energi målt i kilojoule - det der også kaldes tomme kalorier. Jeg vil med denne artikel forsøge at inspirere til en øget bevidsthed og viden om kostens betydning for vores velbefindende. Emnet om kost og depression samt videnskaben bag kan måske virke overvældende at læse. Men samtidigt er det min intention at formidle, uden at overforsimple, at det, vi spiser, faktisk indeholder kommunikation til dine celler i kroppen. Forskning understøtter efterhånden mere og mere at kostens sammensætning kan have indflydelse på udvikling og graden af depression, ligesom kosten kan have indflydelse på for eksempel udviklingen af hjertekarsygdomme og diabetes.

Så læs med her, start eventuelt med opsummeringen til sidst i denne artikel og få et indblik i, hvad hjerneglad mad indeholder.

## Signalstoffer

Mad, der styrker dit velbefindende, indeholder gode næringsstoffer, som kan omdannes til blandt andet signalstoffer i nervesystemet. Det indbefatter varierende og nærende måltider med råvarer, som indeholder gode proteiner, komplekse kulhydrater og sunde fedtstoffer samt vitaminer og mineraler.

Ligesom hjernen får informationer via centralnervesystemet, så har mave-tarmsystemet også sit helt eget nervesystem kaldet det enteriske nervesystem. Disse to nervesystemer kommunikerer med hinanden via den såkaldte tarm-hjerne akse, der

sandsynligvis er involveret i psykiatriske lidelser. Det er derfor ikke uden betydning, hvordan dit tarmsystem fungerer, samt hvilken kost du spiser i forhold til, hvordan din hjerne fungerer.

Ved depression er den fremherskende model, at der er tale om en forstyrrelse i hjernens signalstoffer. Det er den forstyrrelse, man eksempelvis forsøger at genoprette ved antidepressiv medicin. Disse signalstoffer, mere præcist kaldet neurotransmittere, dannes ud fra specifikke aminosyrer, der kan fås via kosten. Aminosyrer er de byggesten, som proteiner i kosten er sammensat af. For at denne omdannelse kan fungere, kræver det endvidere, at de rette næringsstoffer er til stede.

## Tryptofan og serotonin

Serotonin er det signalstof, som er forbundet med følelsen af lykke og veltilpashed, og som i denne sammenhæng oftest forbindes med depression. Der til er serotonin også en medspiller i reguleringen af bl.a. appetit, tarmperistaltik, smerteopfattelse, søvn og hukommelse. Dannelsen af serotonin stimuleres af dagslys, så en daglig tur i det fri er vigtig.

Som budbringer i både hjernens og tarmens nervesystem giver det derfor god mening at indtage en kost, som kan bidrage til at opregulere mængden af serotonin. Dette kan gøres ved at spise fødevarer med indhold af aminosyren tryptofan, hvorfra serotonin dannes. Mekanismen er dog ikke så enkel. For at tryptofan kan omdannes, kræver det nogle cofaktorer, nogle medspillere på banen. Der skal bl.a. være tilstrækkelig med bestemte B-vitaminer og magnesium til stede for, at enzymerne som medvirker til omdannelsen kan fungere.

Tryptofan findes i størst mængde i bønner, især sojabønner, i sesamfrø og cashewnødder, i fisk som tun, makrel, torskerogn og laks samt i rejer, kylling og kalkun.

Nogle af B-vitaminerne findes i mange af de samme madvarer som tryptofan. Andre findes i grønne grøntsager, som spinat, broccoli, dild, persille, kinakål, spidskål, porrer og purløg.

Magnesium findes især i græskarkerner, forskellige frø og nødder samt i bønner, kikærter, havregryn, brune ris og i de grønne bladgrøntsager (for eksempel spinat, grønkål, brøndkarse, rucola, rødbedeblade, bladselleri og kinakål). Dertil også i mørk chokolade og rent kakaopulver. Mangel på magnesium kan desuden give muskelsvaghed, kramper, uro og dårlig søvn. Alle faktorer, som hos mennesker der lever med kroniske smerter, også har betydning for oplevelsen af ens sindsstemning.

## Kulhydrater

For at tryptofan kan omdannes i hjernen til serotonin, skal det transporteres gennem blodhjernebarrieren. Den transportmekanisme, som tryptofan benytter for at komme ind i hjernen, skal også fragte andre aminosyrer igennem. Da mekanismen har begrænset kapacitet, kan der opstå konkurrence på vejen. For i de madvarer hvor tryptofan forekommer, er der også mange andre aminosyrer og ofte i større mængde end tryptofan. Men her er kroppen snildt indrettet. Når aminosyrer skal transporteres fra blodbanen og videre rundt i kroppen, binder de sig til et transportmolekyle. Her kommer kulhydrater ind i billedet. Når du spiser et måltid med kulhydrater, frigøres insulin. Alle andre aminosyrer, undtagen tryptofan, transporteres netop af insulin, og de fragtes dermed væk fra blodbanen ud til muskelvæv og andre celler. Så ved at indtage kulhydrater i samme måltid som der indgår proteiner, bliver de konkurrerende aminosyrer transporteret væk fra blodbanen, og tryptofan får lettere ved at komme ind i hjernen og blive omdannet til serotonin.

Mange med depression og nedtrykt sindsstemning kender sikkert til lysten til søde sager, som slik, kager og sukkerholdige drikkevarer. Disse fødevarer indeholder dog mere simple og hurtige kulhydrater. Selvom kroppen sender en form for signal om behov for energi i form af kulhydrater, er det bedst at spise nogle sundere og mere komplekse kulhydrater. Dette kan eksempelvis være i form af især grøntsager men også frugt, fuldkornsris, gryn, kerner og groft brød. Disse fødeemner indeholder også flere vitaminer, som eksempelvis de nævnte B-vitaminer samt flere mineral-

er og fibre end de søde sager. Komplekse kulhydrater nedbrydes og optages langsommere end mere simple kulhydrater. Dette giver et mere stabilt blodsukker og dermed et mere afbalanceret energiniveau over tid samt bedre mental trivsel. Hermed ikke sagt at du fuldstændig skal bandlyse alt sødt. Men vælg lidt godt en gang imellem. F.eks. mørk chokolade, nødder og lidt tørret frugt eller smoothies/hjemmelavet is på en basis af frosne bær, bananer og dadler.

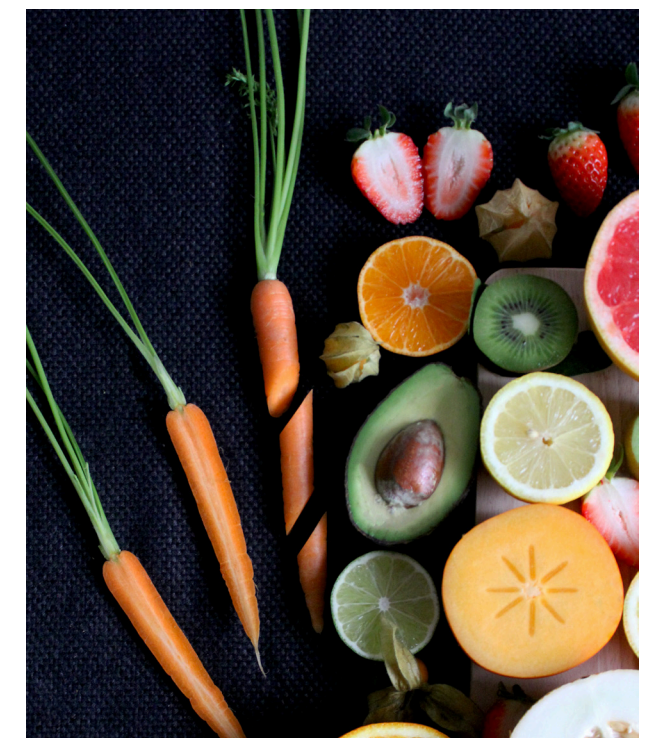


Foto af amoon ra fra Unsplash

## Melatonin og søvn

Mange med depression har også problemer med søvnkvaliteten af både psykiske og fysiologiske årsager. Her kan kosten også være en hjælp. Foruden at have serotonin til brug for en veltilpas hjernefunktion om dagen, er det også vigtigt at have nok serotonin til brug om natten. For når mørket falder på, omdannes serotonin til søvnhormonet melatonin. Ud over mørke er omdannelsen afhængig af, at der er tilstrækkelige mængder af bestemte B-vitaminer og zink til stede, for at processen kan fungere. Så også for søvnkvaliteten er det af betydning at få nok tryptofan gennem kosten sammen med kulhydrater og gode fedtstoffer.



Melatoninholdige fødevarer er for eksempel sure kirsebær (bruges til saft, kirsebærsovs og -vin), havregryn, majs, ris, ingefær og banan. Bananer er også en kilde til tryptofan samt B-vitaminer og magnesium, som medvirker til omdannelsen til serotonin og videre til melatonin.

Så lidt havregrød om aftenen med skiver af banan og med lidt koldpresset hørfrøolie eller med en klat peanutbutter er faktisk ideel til at hjælpe søvnen på vej. Kirsebærsovs ud over havregrøden er selvfølgelig også en mulighed, hvis du vil prøve den smagsvariant af.

### Dopamin og Noradrenalin

Ved depression kan der også være ubalance i mængden af de to neurotransmittere dopamin og noradrenalin. Enkelt skrevet er dopamin hjernens belønningsstof, som frigives, når vi har gjort noget, som giver os velvære. Noradrenalin dannes ud fra dopamin og virker ved at øge opmærksomheden, evnen til at holde fokus samt forbedre hukommelsen og højne humøret. Grundstenen i dannelsen af disse to neurotransmittere er aminosyren phenylalanin, som i kroppen omdannes til tyrosin og videre til dopamin og herfra videre til noradrenalin. For at denne proces kan forløbe, kræver det, at der er tilstrækkelige mængder af jern, bestemte B-vitaminer, kobber, zink og C-vitamin til stede.

Phenylalanin findes forholdsvis mest i kød, fisk, æg og rejer samt peanuts og cashewnødder. Derfor er det også ift. denne proces af betydning at få en næringsrig og varieret kost.

### Fedtstoffer

For at alle disse signalstoffer kan bringe beskeder til hjernecellerne kræver det, at nervecellerne har en ordentlig struktur. Nerveceller består af store mængder af særlige livsnødvendige fedtstoffer, som kroppen ikke selv kan danne, og det er derfor nødvendigt at tilføre dem via kosten. Det er særligt de flerumættede fedtstoffer, som medvirker til at holde cellemembranen smidig og blød, så overførslen af signaler og beskeder mellem nervecellerne kan forløbe så optimalt som muligt.

De flerumættede fedtstoffer fås blandt andet fra fisk, nødder, hørfrø, solsikkefrø og sesamfrø samt fiskeolie og hørfrøolie (må ikke opvarmes). Men også en-

keltumættede fedtstoffer som for eksempel findes i avocado, oliven, koldpresset raps- og olivenolie samt æg er gode for din cellefunktion.

Mangel på disse fedtstoffer svækker nervecellernes funktion og struktur, hvilket på sigt kan påvirke ens humør og mentale funktioner negativt. Sunde fedtstoffer besidder også antiinflammatoriske egenskaber. Inflammation kan være en ledsager både ved depression og kroniske smerter samt hænge sammen med forhøjet insulinniveau. Derfor er der mange gode grunde til at indtage sunde fedtstoffer hver dag.

### Mikrobiota

Gennem de senere år er forskningen i betydningen af tarmens mikrobiota intensiveret. Mikrobiota er de mikroorganismer som bakterier, svampe og vira, der lever i vores tarmsystem. Vores tarmmikrobiota kommunikerer med stort set alle celler i vores krop. Der skal helst være overskud af de gavnlige mikroorganismer i tarmen for at opretholde en velfungerende krop. En sund mikrobiota er af stor betydning for, at menneskets organisme og eksempelvis immunforsvar, hormonsystem og nervesystem fungerer optimalt. De gode tarmbakterier hjælper med ved omdannelsen af næringsstoffer og producerer visse vitaminer, som har betydning for kroppens funktioner og modstandskraft. Forskning viser, at bakterier i tarmens mikrobiota endvidere producerer forskellige former for signalstoffer, som har forbindelse til hjernen med effekt på vores mentale sundhed. Efterhånden bliver det mere og mere udbredt viden, at ubalancer i tarmens mikrobiota (dysbioser) kan være en medspiller også ved psykiske lidelser.

### Opsummering

Hjerneglad mad er blandt andet: Sunde proteiner fra fisk, fjerkræ, vildt, kikærter, linser og bønner og syrnede mælkeprodukter uden sukker. Det skaber basis for dannelsen af serotonin og andre signalstoffer/neurotransmittere.

Grønsager og frugt - gerne af økologisk kvalitet og med mest grønt. Lad halvdelen af din tallerkenportion udgøre grøntsager til f.eks. frokost og aftensmad og hav grønt og frugt til mellemmåltider, så er du godt på vej til at opfylde kroppens behov. Lad planterigets mange smukke farver stimulere dit humør.

Vitaminer, mineraler og antioxidanter er afgørende for, at du kan danne serotonin, melatonin og andre væsentlige stoffer i hjernen til at vedligeholde et godt humør. Antioxidanter fra grøntsager og frugt bekæmper frie radikaler, reducerer oxidativ stress og mindsker inflammationstilstande i hjernen. Daglig kosttilskud som en multivitaminmineraltablet støtter op om de gavnlige processer.

Gode umættede fedtstoffer fra fede fisk, nødder, mandler, kerner og frø samt koldpressede økologiske olier som olivenolie (kan opvarmes), hørfrøolie og tidselolie. Bemærk at kun olivenolie kan tåle opvarmning og bruges til f.eks. stegning uden at de gode fedtstoffer ødelægges. Sunde fedtstoffer er livsnødvendige for at cellekommunikationen kan fungere optimalt og har antiinflammatoriske egenskaber.

Spis fuldkorn, sluk tørsten i vand og vælg økologisk, hvor det er muligt, så f.eks. indtag af giftstoffer mindskes

Tilskud af probiotika (mælkesyrebakterier). Probiotika findes naturligt i syrnede mælkeprodukter og fermenterede grøntsager. Tilskud med gode mælkesyrebakterier kan være en hjælp til at fremme de gode bakterier i tarmen og støtte op om en sund mikrobiota. I kraft af den viden man efterhånden får om tarmens mikrobiota, kan tilskud med probiotika muligvis være med til at mindske depression.

- Undgå så vidt muligt disse fødevarer i det daglige
- Forarbejdede færdigretter, takeaway og frituremad
  - Raffinerede kornprodukter (i eksempelvis hvidt brød, kager og wienerbrød)
  - Kartofler, der er tilberedt med dårlige fedtstoffer
  - Sukkerholdige fødevarer, drikkevarer og snacks
  - Margariner og dårlige raffinerede olier

De fleste af os giver dog efter for fristelser i form af en usund snack eller usundt måltid engang i mellem. Det skal der også være plads til. Problemet ligger ikke i at spise en enkelt usund fødevarer i mindre mængder en gang imellem. Problemet opstår, hvis man spiser efter et mønster, der overvejende består af disse usunde fødevarer.

Hvis det virker overvældende med mange nye kosttiltag, så start med at indføre lidt ad gangen, som for eksempel flere grøntsager og sunde fedtstoffer. Start eventuelt med at ændre et måltid om dagen, morgenmad, frokost eller aftensmad og udvid herefter til de øvrige måltider. Så er du godt på vej, og ros dig selv for at tage nye skridt. Ved at spise nærende og varieret mad af god og gerne økologisk kvalitet hver dag, så får du tilstrækkeligt med næringsstoffer til at styrke krop og fordøjelse og derved fremme din mentale sundhed. **God appetit!**



Foto af Tim Chow fra Unsplash



# Mad med glæde - Inspiration

Som opfølgning på artikel om kostens indflydelse på mental sundhed og humør, så får du her et par opskrifter på, hvordan du kan bruge nogle af de ingredienser.

## Kerneboller med chia og solsikkefrø

Brug disse ingredienser og få disse lækre kerneboller, som kan spises morgen, middag eller aften!

Opskriften giver ca. 12 boller

### Ingredienser

- 2,5 dl lunken vand (koldt vand hvis den skal koldhæves)
- 25 g gær (7 gram hvis den skal koldhæves)
- 1 tsk honning
- 50 g solsikkekerner
- 50 g græskarkerner
- 30 g hampefrø
- 30 g chiafrø
- 1 tsk. salt
- 200 g hvedemel

### Sådan gør du

1. Opløs gær og honning i vand
2. Tilsæt frø og kerner og lad det gerne ligge i blød i nogle minutter
3. Tilsæt hvedemel og salt lidt ad gangen og ælt dejen godt igennem
4. Lad dejen hæve lunt og tildækket i ca. 1,5 time
5. Form bollerne og pensl dem med vand
6. Drys med frø og kerner og bag dem i ovnen ved 180 graders varme (varmluft) i ca. 10-15 minutter eller til bollerne er gennembagte og let gyldne (dette afhænger meget af hvilken ovn man bruger)

### Gode tips til opskriften på kerneboller

- Skift frø, kerner og nødder ud som du vil
- Lad dejen koldhæve natten over for en endnu mere smagfuld kernebolle. Brug i så fald 7 gram gær og lad den hæve i køleskabet dækket af husholdningsfilm
- Kernebollerne kan både pensles med æg, vand, mælk og yoghurt samt drysses med kerner og frø som man ønsker det
- Opbevar bollerne i fryseren hvis de skal kunne holde sig længe, og tøj en op ad gangen. Brug evt. en mikrobølgeovn til at tøj dem op i. Det gør kernebollerne ekstra bløde og saftige.



## Grøn salat med grønne linser, broccoli og hasselnødder

Brug den som tilbehør til et kyllingebryst, så har du en lækker middag!

Opskriften er til 4 personer

### Ingredienser

- 100 g grønne linser
- 3 tsk. olivenolie
- 20 g hasselnødder
- 1 grøn krølsalat
- 1 bundt broccoli
- 1 citron
- Salt og peber

### Sådan gør du

1. Kog linserne efter emballagens anvisning. Vend dem med 1 tsk. olivenolie og lad dem afkøle.
2. Rist hasselnødderne på en tør pande og lad dem afkøle.
3. Skær toppen af broccolien, så kun de små fine buketter anvendes til salaten her.
4. Skyl og slyng salatbladene tørre.
5. Anret salaten med broccoli, linser og hasselnødder. Dryp den med citron, og vend den med lidt salt, peber og dryp med de sidste 2 tsk. olivenolie.





# Læg smerterne på hylden

Afhjælp  
og mindsk  
dine kroniske  
smerter

Lotte  
Heise

Morten  
Høgh

muusmann  
FORLAG

## Boganmeldelse

Af Pia Rasmussen, social- og sundhedsassistent

Fremover vil der som en fast del af vores medlemsblad være en boganmeldelse, som har relevans for temaet ved den aktuelle udgivelse. I denne omgang har vi valgt at stille skarpt på bogen

Læg smerterne på hylden som er skrevet af foredragsholder Lotte Heise og smerteekspert Morten Høgh.

Kroniske smerter fylder for mange rigtig meget i hverdagen, og det kan påvirke hele ens tilværelse både derhjemme, på arbejdet og når man holder fri. Det er ikke alle, som har forståelse for, hvordan humør, adfærd og smerter hænger sammen, og i bogen fortæller Lotte Heise sin historie om, hvordan hun har haft smerter, fra hun var i starten af 20'erne. Hun har sammen med smerteekspert Morten Høgh skrevet denne bog for at hjælpe personer med kroniske smerter, men samtidig også de pårørende til at forstå, hvad det vil sige at leve med kroniske smerter.

Bogen beskriver oplevelser fra Lottes liv med ryg- og gigtsmerter, og kommer med nyeste viden fra smerteforskningen samtidigt med gode råd og øvelser, Lotte kommer i bogen med forskellige tricks, som har hjulpet hende. Den smerteramte kan selv gøre meget for at afhjælpe og mindske smerterne. Det er vigtigt at være herre over ens eget liv, og man kan være opmærksom på at stille læger og andet sundhedspersonale kritiske spørgsmål, så man ikke blot accepterer. For hvad der hjælper den ene, hjælper ikke nødvendigvis ikke den anden, selv om smerterne kan være lig hinanden.

*Jeg mener, at du skylder dig selv at tage sagen mere i egen hånd og sige: "Fandeme nej, de smerter skal ikke bestemme over mig!"*

– Lotte Heise

Lotte ligger op til et "smertefællesskab", hvor man kan mødes og udveksle erfaringer med mere, som er noget hun selv har savnet. Lotte har ved at lave daglige øvelser på faste tidspunkter på døgnet lært, at hun kan hjælpe sin krop med at blive holdt smidig samtidigt med, at hun gør smerterne mere tålelige.

Der er 28 øvelser med illustrerede billeder og tekst bagest i bogen, men det er dog ikke nok med at prøve øvelser af i tre måneder og så give op, fordi det ikke hjælper. Det tager nemlig meget længere tid, ja nok resten af livet. Det kan være svært at skulle acceptere, at ens livsbetingelser er ændret, og alle med kroniske smerter ved godt, smerterne ikke holder op og det ikke bliver bedre, men at det er kommet for at blive.

Den største udfordring er ikke selve smerten, men den manglende forståelse fra omverden. Lotte kommer med eksempler på, hvordan hun gang på gang skal forklare, hvorfor hun har brug for forståelse for sine smerter, for eksempel hvorfor hun tager elevatoren og ikke trapperne. Kroniske smerter er nemlig ikke noget, man kan forstå, hvis ikke man selv har prøvet det på egen krop.

Lotte opfordrer alle til at tage ansvar for deres eget liv og være aktiv i deres behandling, så samarbejdet med sundhedsvæsenet kan give dig større indsigt i dine smerter, og du vil kunne gennemskue: Hvordan du bedst undgår forværring, hvordan du kan dæmpe smerterne, når de blusser op, og hvad du skal være opmærksom på i dit liv, når du mister balancen.

Bogen er et eksemplarisk element i den samlede forståelse for de kroniske smerter, mange kæmper med dagligt, og dette ses både fra den udsattes egen synsvinkel, men på samme vis for den pårørende.



# Psykoedukation i Faks Ungdom

Af Sanne Lydø, kontaktperson i Faks Ungdom

Bliv bedre til at forstå og håndtere sine kroniske smerter. Hvem kan ikke have brug for det? Lige meget om man har levet i årevis med kroniske smerter eller "blot" i relativ kort tid af ens liv, så kan man altid blive klogere på sig selv og trænge til nye input.

Mellem de to bølger af Corona fik vi i Faks Ungdomsafdeling i slutningen af efteråret mulighed for at deltage i et mindre forløb med psykoedukation. Når man ikke kan fjerne de daglige smerter helt, kan man måske lære at håndtere sine smerter bedre og de daglige udfordringer forbundet hermed. Større forståelse og indsigt i sine kroniske smerter, tanker og følelser kan skabe en større accept af disse og et mere hensigtsmæssigt, indholdsrigt og værdiskabende liv.

*"Større forståelse og indsigt i sine kroniske smerter, tanker og følelser kan skabe en større accept af disse og et mere hensigtsmæssigt, indholdsrigt og værdiskabende liv"*

## Workshop i psykoedukation

Forløbet blev tilbudt af Bettina Møllemand, som til daglig underviser på Københavns Professionshøjskole på psykomotorik-, fysioterapeut - og sygeplejerskeuddannelsen. Bettina er uddannet fysioterapeut og har en kandidatgrad i pædagogisk psykologi og har gennem mere end 15 år arbejdet med smertepatienter og klienter med smerterelaterede problematikker. Nu er Bettina også næsten færdiguddannet psykoterapeut i kognitiv adfærdsterapi, som er en 4-årig uddannelse.

Som led i denne uddannelse kunne Bettina tilbyde os et forløb med kognitiv adfærdsterapi som psykoedukation i forhold til det at leve med kroniske smerter. Herved kunne hun prøve sine kundskaber

af på os og vi kunne få inspiration til en anden måde at gribe vores kroniske smerter an på. Dertil ville det give Bettina et indblik i, hvordan det er at være os, som dagligt lever med disse udfordringer. Det blev til en konstruktiv workshop med vidensdeling og inspiration i fokus. Vi blev til en lille gruppe på fem - seks personer, som deltog i forløbet. Nogle af de deltagende havde haft kroniske smerter det meste af livet, hos andre var de kroniske smerter lige blevet en realitet.

## ACT og livsværdier

Ved det første indledende møde med Bettina Møllemand blev vi introduceret til ACT, som står for Acceptance and Commitment Therapy. Dette er en af de relativt nyere terapiformer indenfor kognitiv adfærdsterapi, som bygger på en handlingsbaseret teori med livsværdier som omdrejningspunktet. Nøglebegrebet er her psykologisk fleksibilitet. Dette handler om at kunne udleve sine personlige værdier, selvom man f.eks. har kroniske smerter frem for at være i en endeløs kamp med sine egne negative tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Med andre ord at kunne rumme det som livet tilbyder og rette fokus på det, som virkelig betyder noget i ens liv og derved finde en vej ud af unødvendig lidelse og opnå øget livskvalitet. Her kan ACT være et værktøj til bedre at kunne bære sig i livet med kroniske smerter.

*"Nøglebegrebet er her psykologisk fleksibilitet"*

En af de første opgaver, vi blev stillet, var at reflektere over vores personlige livsværdier. Ved hjælp af forskellige arbejdsark, som Bettina havde med til os, kunne vi bl.a. notere os hvor langt fra eller tæt på, vi rent faktisk lever i overensstemmelse med vores livsværdier. Og ikke mindst hvilke udfordringer, som lige nu eventuelt står i vejen for at udleve disse. Det



Photo by Sinitta Leunen on Unsplash

Foto af Priscilla Du Preez fra Unsplash

kan eksempelvis være tanker man er fanget af, en evig indre kamp med følelser, livsdrænende handlinger eller at man undgår udfordrende situationer. Spørgsmål som "Hvilken værdibaseret retning ønsker du at gå?" og "Hvad ønsker du at gøre med din tid på denne jord" samt ikke mindst spørgsmålet "Hvad forhindrer dig i at gøre det?" lagde op til en dybere selvansagelse ift., hvad der opleves som meningsgivende og vitalitetsskabende i ens liv. Det kunne f.eks. være at ens livsværdier er samvær med familie og venner, at være nærværende og omsorgsfuld over for sine nære, ture og oplevelser i naturen, fysisk aktivi-

tet, at være kreativ, personlig og faglig udvikling eller lave god og sund mad. Ting som har en særlig værdi og giver kvalitet i ens liv. Der kan naturligvis være udfordringer med at udleve sine værdier, når man har kroniske smerter. Ud over selve smerterne kan der være nedsat energi/manglende overskud, bekymringer, negative tankemønstre, dårlige erfaringer og begrænset fysisk formåen, som kan spænde ben for ens ambitioner og ønsker.



Her er ACT en mulighed for bedre at kunne håndtere disse udfordringer og leve et mere værdibaseret liv. Grundprincipperne i ACT er “Be open” (villighed og accept), “Do what matters” (leve efter ens værdier) og “Be present” (vær til stede i nuet, nærværende).

“Be open”: At gøre sig åben vil sige, at rumme og udholde det som er, og det som kommer. Hvis man ikke kan fjerne det som er, kan man arbejde med sin bevidsthed til at acceptere og være med det, som er lige nu af f.eks. tanker, følelser eller kropslige fornemmelser. Accept skal her ikke forstås som at give op eller slå sig til tåls med f.eks. sine smerter i den forstand, at der ikke er mere at gøre. Det skal mere forstås som en forsoning og en villighed til at tillade og give plads til det, der er, uden at kæmpe imod.

“Do what matters”: Handler om ens værdier, hvilken værdibaseret retning man ønsker at gå. Det kan betragtes som ens eget personlige kompas til at handle på, hvad der er vigtig for en, og som giver livskvalitet. Eller det kan betragtes som et fyrtårn, der viser vej og lyser op, ikke mindst i oprørt hav, når livets storme gør det svært at navigere. Når man tager skridt i retning af ens værdier og handler i overensstemmelse med disse, så kommer tilværelsen til at handle mindre om den daglige kamp med f.eks. smerter og mere om det, som betyder noget for en.

“Be present”: Indbefatter det at være til stede i nuet og være i kontakt med sin bevidsthed og sit selv. Dvs. at lære at iagttage sig selv, sine tanker, følelser og kropslige fornemmelser uden at fusionere med disse. At kunne adskille sig fra dem, så de ikke kontrollerer ens handlinger. Blot iagttage hvad som sker inde i en selv eller omkring en uden at vurdere, forsøge at ændre eller slippe væk fra det.

*“Gennem evnen til at være i kontakt med nuet udvikles færdigheden i at være psykologisk fleksibel og kunne rumme det, som er lige nu og her uden at blive fanget af f.eks. negative tanker eller smerteoplevelser”*

Gennem mindfulness trænes evnen til at være til stede i nuet og gøre sig åben for at acceptere og være med det, der er lige nu af tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Mindfulness er en stor del af ACT. For gennem evnen til at være i kontakt med nuet udvikles færdigheden i at være psykologisk fleksibel og kunne

rumme det, som er lige nu og her uden at blive fanget af f.eks. negative tanker eller smerteoplevelser. Hergennem er det også nemmere at komme i kontakt med sine livsværdier. Undervejs i forløbet præsenterede Bettina os for forskellige mindfulnessøvelser, så vi selv kunne mærke, hvad det gjorde ved os ift., at være med det vi oplevede af f.eks. indre ro/uro, tanker, følelser og smerter.

### En konstruktiv og dynamisk workshop

Bettina Møllemand formåede at lave en dagsorden til hver workshop med en god vekselvirkning mellem teori, forskellige praktiske øvelser og små opgaver. Og ikke mindst pauser til at strække ben og hvile hjernen. Det gav et konstruktivt og dynamisk indhold, hvor der blev plads til refleksion, input og erfaringsudveksling. Der blev skabt en behagelig atmosfære og et trygt rum med plads til os alle. Det blev også til nogle inspirerende snakke mellem os, der lever med kroniske smerter. Det er sjældent vi overfor hinanden er gået i dybden med emner som personlige værdier, drømme, tanker og følelser, som vi kan bakke med i livet med kroniske smerter. Det var både befriende og genkendeligt at høre andre sætte ord på nogle af de samme udfordringer, man selv enten slås med nu eller tidligere har kæmpet med. Samtidigt var det også foruroligende og til tider provokerende for relativt nye smertepatienter at høre og forholde sig til, at deres smerter gennem længere tid måske ikke går væk igen og at skulle lære at leve med det.

*“...et konstruktivt og dynamisk indhold, hvor der blev plads til refleksion, input og erfaringsudveksling. Der blev skabt en behagelig atmosfære og et trygt rum med plads til os alle”*

Mit indtryk er, at alle deltagere på den ene eller anden vis fik ny viden og inspiration med hjem, til at kunne rumme sine kroniske smerter og balancere med de udfordringer, det kan give. Om det så kan integreres i ens hverdag afhænger nok en del af ens tankegang og det sted i livet, den enkelte befinder sig. At kunne være psykologisk fleksibel er vel en livslang øvelse, som man altid kan blive bedre til.

# SmerteLinjen - et gratis rådgivningstilbud til smertepatienter og deres pårørende

Af Pia Frederiksen, ansvarlig for Smertelinjen

SmerteLinjen er en rådgivningstelefon, hvor patienter, pårørende og sundhedspersonale kan få gode råd og vejledning i kroniske smerter, og i hvordan man kan få en hverdag til at hænge sammen.

Kroniske Smerter har en stor betydning for ens liv. Det at have smerter påvirker ikke blot en selv, men det påvirker hele familien. Ofte er der påvirkning af ens evne til at passe et job samt familie og fritidsliv. Søvn, humør, koncentration og kognitive evner kan også være påvirket. På SmerteLinjen er det muligt at få mange former for hjælp. Vi har forskellige faggrupper ansat som frivillige. Der er sygeplejersker og socialrådgivere, der til dagligt arbejder med kroniske smertepatienter. De har en massiv viden om smertebehandling, medicin, håndteringsredskaber, regler og rettigheder. De har arbejdet med Smertepatienter i så mange år, at deres viden og erfaring er uvurderlig høj.

Vi har også frivillige smertepatienter. Er der nogen der ved, hvordan det er, når skoen trykker, så er det dem, der selv har prøvet at have sådanne sko på. At finde de små tips og tricks der får tingene til at glide lidt nemmere, det kan være svært når man er alene. Den vidensdeling kan man få i de lokale afdelinger i FAKS, men det er desuden også muligt at ringe til SmerteLinjen. Jeg sad og brokkede mig over, at det var svært for mig af vaske fodpaneler af, og en af de andre smerteramte fortalte, at hun havde løst problemet ved at tage en våd strømpe på den ene fod, så kunne hun stå op og vaske støvet af. Den løsning havde jeg ikke fundet, hvis ikke jeg havde åbnet munden op og luftet problemet. Nogle gange er det også bare rigtig rart at have en at læsse lidt af på. Det kan man også på SmerteLinjen. I det daglige bruger vi vores nærmeste pårørende til at læsse af på. Men i længden kan vi også komme til at “slide” vores pårørende op. Det er ok at synes, det hele kan være lidt svært, det er ok at man har brug for lidt støtte og en skulder at græde ud ved. Det letter at få luft, og det vil vi gerne hjælpe med.

Vi har også psykologisk rådgivning. Det påvirker vores humør, selvværd og psyke altid at have smert-er. Vores rådgivere har gode værktøjer og redskaber til at sætte tingene lidt i system. Igen er det rart at få lov at vende nogle ting med “friske” ører, og måske få hjælp til at sætte nogle ting i perspektiv, eller se det fra nye vinkler. Som noget nyt kører vi en forsøg-sordning med at have tilknyttet en fysioterapeut. Det giver rigtig god mening, da træning og bevægelse er super vigtigt i vores hverdag. Men som smertepatient kan man ikke bare gå i gang med et større træningsprogram. Det er vigtigt at starte langsomt ud og øge med små skridt. Vi skal gerne have nogle succesoplevelser med i bagagen. Det er mest smertepatienterne selv, der ringer, men også pårørende finder vej til os. Mange vil gerne vide, hvordan de bedst kan hjælpe, men vores frivillige er også gode til at sætte fokus på, hvordan den pårørende kan hjælpe sig selv. Man kan ikke hælde af en tom kande. Det er vigtigt at få fyldt sin egen kande op en gang imellem.

### Vi glæder os til at tage dit opkald.

De bedste hilsner  
SmerteLinjen, Administrationen  
60 13 01 01

### Åbningstider

|                        |         |           |
|------------------------|---------|-----------|
| Fysioterapeut          | Mandag  | kl. 18-20 |
| Smertepatient          | Tirsdag | kl. 10-12 |
|                        | Torsdag | kl. 16-18 |
| Smertesygeplejerske    | Tirsdag | kl. 16-18 |
|                        | Onsdag  | kl. 16-18 |
| Psykologisk rådgivning | Tirsdag | kl. 19-21 |
|                        | Onsdag  | kl. 19-21 |
| Social rådgiver        | Torsdag | kl. 19-21 |

NB. Vi har lukket på helligdage.





Foto af Markus Winkler fra Unsplash

## Nyt fra bestyrelsen

Af Iben Rohde, Formand og Tobias Pörsti, bestyrelsesmedlem

Vi har travlt i FAKS – rigtig travlt! Vi kan ikke nå omkring alle projekter (det kunne fylde et helt blad for sig selv) – men vi vil nu alligevel gerne give jer lidt overskrifter!

Der skal lyde en stor tak til alle de frivillige i FAKS og på SmerteLinjen, som hver dag arbejder hårdt for at få tingene til at ske. Vi har sagt velkommen til nye frivillige – og det er skønt. Det giver os endnu flere muligheder for at skabe opmærksomhed omkring kroniske smerter og arrangere endnu flere tilbud til medlemmerne.

Vi afprøver en del nye tiltag i FAKS. Som for så mange andre, har 2020 også udfordret FAKS i forhold til restriktioner omkring for eksempel arrangementer. Så vi tog chancen og købt en Zoom-licens, som kan bruges til for eksempel online bestyrelsesmøder og spændende foredrag. Det er naturligvis en udfordring at lære nye systemer, men vi synes selv, at vi er kommet godt fra start.

For omkring to måneder siden der blev der afholdt generalforsamling på Zoom for første gang. Det gik over al forventning – på trods af mindre tekniske problemer, som næsten ikke er til at undgå ved førstegangsbrug. Opbakningen var fin, og vi havde en god dialog. At det blev afholdt over Zoom gav bestemt flere medlemmer mulighed for at deltage i beslutningsprocessen samt få mere viden om FAKS – og det er altid en positiv ting.

### SmerteLiv, nyhedsmail og hjemmeside

Bestyrelsen og frivillige kræfter har arbejdet hårdt på at klargøre og lancere nye tiltag for at kunne sikre, at vi i højere grad får delt viden omkring kroniske smerter, FAKS' projekter og til slut sørge for at vores medlemmer er orienteret om tilbud og muligheder. Derfor besluttede bestyrelsen at investere ressourcer i nogle af vores kommunikationskanaler.

Som noget nyt for FAKS er vi begyndt at forsøge os med nyhedsmails. Det er noget alle kan tilmelde sig; det er ikke nødvendigt at være medlem. Det har vi fået positiv tilbagemelding på, og vi ser frem til, at flere tilmelder sig via hjemmesiden. Det er en nem måde at få relevante nyheder og tilbud. Vi bestræber os på at udsende information om aktiviteter, undersøgelser og generelle nyheder.

SmerteLiv har fået en ansigtsløftning! Design og format er blevet opdateret, så det matcher vores nye hjemmeside. Indholdet er stadig temabaseret, men der er ændret på selve layoutet, så der giver en større fleksibilitet, når det kommer til indhold og læsevenlighed. Teamet bestående af Rasmus, Kira og Jette har knoklet for denne udgave!

Det er muligt, en del af jer har lagt mærke til det, men FAKS har fået en ny hjemmeside! Den er designet af Sara Silverbeerg – og vi er meget stolte og tilfredse med resultatet. Tilbagemeldingerne er klare – de besøgende er også glade for den. Især fremhæves

det, at det er nemt at få overblik og finde relevant information. Vi vil fokusere på, at der løbende kommer nye spændende artikler omkring relevante emner – og naturligvis fortsætte med at forbedre siden. Vores lille Påskekonkurrence (find 7 æg) blev også godt modtaget – og vi fandt 15 vindere, som alle modtog deres pakke med lækker chokolade.

### Interesse for FAKS fra flere steder

Der er kommet mere fokus på de problematikker, som kommer af at have kroniske smerter. Det fandt FAKS ud af, da de blev inviteret med til et møde med Novigo Health, en studenterforening fra Aarhus Universitet. Det var et time langt møde, hvor de unge studerende spurgte ind til alt mellem himmel og jord. Her var det tidligere formand Pia Frederiksen og bestyrelsesmedlem Tobias Pörsti som tog teten i mødet. Udover dette møde, så er der blevet planlagt et fremtidigt arrangement om kroniske smerter fra Novigo Healths side, og der har FAKS også tænkt sig at deltage. Når der vises interesse indenfor et ellers undervurderet og overset område indenfor sundhedsområdet, så er det klart, at den nysgerrighed skal fodres. Det hjælper vi gerne med, og vi tager det gerne skridtet videre.

For efter mødet med de unge studerende fra Aarhus, der fik FAKS arrangeret et møde med FADL, Foreningen af Danske Lægestuderende. Det afholdes start april, og der skal udveksles holdninger og meninger om fremtiden for behandlingen af kroniske smerter, og hvilken rolle FADL kan spille i den sammenhæng. Det er en spændende tid, som FAKS går i møde, særligt når der pludseligt udvises sådanne en interesse i denne problematik.

Vores nye næstformand Lise Lotte Pedersen har også været inviteret en tur til Middelfart til en workshop. Dette var en invitation fra Middelfart Smertecenter, og de ønskede at få noget udefrakommende viden, og i den forbindelse var FAKS inviteret med. Dette tog vi, som altid, gladelig imod, og Lise Lotte tog så afsted. Dog kan vi ikke skrive så meget omkring selve workshoppen, da det var fortroligt, det der foregik. Vi kan derimod skrive, at det var en god oplevelse fra FAKS' side, og at vi altid sætter pris på, at vores stemmer bliver hørt, så vi kan varetage de smerteramtes rettigheder.

Udover dette har vi taget påtaget os at arrangere flere samarbejds møder med for eksempel andre foreninger – man kan læse mere om dette på hjemmesiden.

### Fremtiden

Medlemstallet er støt stigende og interessen for vores aktiviteter er mærkbar. Det er jo fantastisk – og det giver motivation til at fortsætte indsatsen for de frivillige kræfter, som dagligt sørger for, at FAKS er relevant for alle. Vi oplever, at der er stor efterspørgsel efter mere viden, og det vil vi naturligvis gerne hjælpe med at støtte op om, så godt som vi nu kan.

Fremadrettet vil der være endnu større fokus på at skabe aktiviteter inkl. foredrag. Vi har allerede i år haft et spil banko (ren hygge) og flere online foredrag. Her i bladet kan du også læse mere om de kommende foredrag, som er planlagt for april og maj. Ved at bruge Zoom giver vi mulighed for, at alle kan deltage uanset, hvor man bor i landet. Vi vil også kigge på muligheden for at bruge Zoom, når der er fysiske arrangementer – så kan man deltage, selvom man måske ikke lige kan være til stede personligt.

Vi håber inderligt, at lokalafdelingerne måske lige når at have et par arrangementer inden sommer – men vi afventer fortsat coronasituationen. Hold øje med hjemmesiden – der kan du se, hvornår der atter er åben i din lokale afdeling – eller tag direkte kontakt til kontaktpersonen. Vi arbejder i øjeblikket på at åbne en afdeling i Nordsjælland. Du kan kontakte os på hjemmesiden, hvis du gerne vil høre mere om denne afdeling.

Derudover er der fortsat løbende tilmeldinger til medlemsweekenden, og det er positivt. Forhåbentligt, og sådan som det ser ud nu, så får vi lov til at holde medlemsweekenden i år. Der er stadig tid til at tilmelde sig, så det er bare at gøre det, inden den skal afholdes d. 5 - 6 juni.

Vi vil gerne opfordre alle til at tage kontakt til os, hvis der er spørgsmål eller ideer. Det er sammen, vi udvikler FAKS og på sigt forbedrer vilkår og muligheder for alle ramt af kroniske smerter!



# Arrangementer og aktiviteter i FAKS

Nedenfor et uddrag af de online foredrag som er programmet. Du kan læse mere om de forskellige foredrag på hjemmesiden.

**Sådan beskriver du dine smerter, så du bliver forstået og taget alvorligt v. / Line Christensen - fysioterapeut og smertenørd**

En snak om hvordan smerteskalaer og smertebeskrivelser bruges mest effektivt

**Komplementære Alternative Behandlinger (KAB) - undgå faldgruberne v./ Brancheforeningen Praktiserende Akupunktører, AKU**

Få gode råd til hvordan du vælger den helt rigtige behandler, så du bla. undgår fejlbehandling og unødige omkostninger.

**Akupunktur - anerkendt KAB v./ Brancheforeningen Praktiserende Akupunktører, AKU**

Bliv klog på akupunktur som behandling til smertelindring inkl. beskrivelse af de forskellige grene/typer

**Online bankospil**

Sidste omgang var en stor succes og underholdende, så vi tager en omgang mere

**Mini kursus i smertehåndtering**

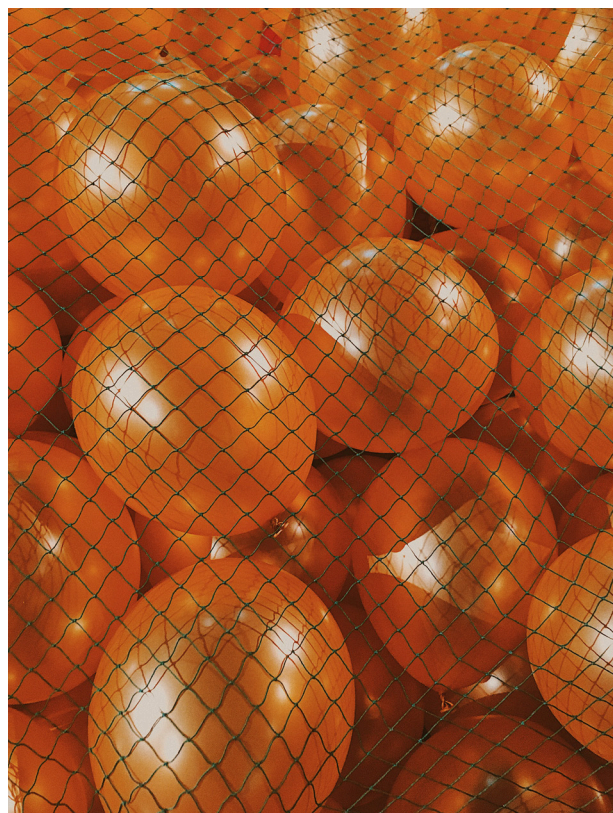
En serie af små oplæg med gode råd og vejledning til at mestre smerterne i din hverdag, ca. 30 min. varighed (forventes i løbet af efteråret)

Vi arbejder på at arrangere mange flere foredrag – så hold øje med hjemmeside eller følg os på Facebook!

Har du spørgsmål til arrangementerne, så kontakt os endelig via [www.faks.dk](http://www.faks.dk) eller send os en e-mail på [arrangementer@faks.dk](mailto:arrangementer@faks.dk)

## Aktiviteter i lokalafdelingerne

Vi håber, at alle lokalafdelingerne genåbner i juni. Det afhænger naturligvis af corona situationen og de enkelte afdelinger. Hold øje med hjemmesiden for nyt fra din lokalafdeling eller tag fat i kontaktpersonen for den nærmeste lokalafdeling.



## Medlemsweekend i juni 2021 (Kolding)

Der er nu åbnet for tilmeldingerne til årets medlemsweekend, som denne gang afholdes i Kolding – i skønne og luksuriøse omgivelser på Comwell.

I år er deltagergebyret 475 kr. per person og dette inkluderer følgende:

- Spændende program
- Mulighed for at møde en masse spændende mennesker
- Moderne hotel med top service beliggende i skønne omgivelser
- Hotellet ligger i gåafstand fra banegården (ca. 1 km.) og gratis parkering ved hotellet
- Svømmetur i indendørs pool
- Enkeltværelse med god plads og skønne senge (hvis man deltager som par er der mulighed for dobbeltværelse)
- Gratis wi-fi på hele hotellet
- Velsmagende frokost inkl. 1 vand/øl om lørdagen
- Lørdag aften serveres der en super lækker 2-retters menu inkl. 1 vand/øl/glas vin
- Søndag morgen kan den store morgen buffet nydes
- Der serveres frugt, isvand, kaffe eller te under hele arrangementet
- Der serveres noget sødt og lækkert til kaffen lørdag eftermiddag
- Søndag udleveres der en "frokostkurv" med sandwich, frugt og 1 vand

Man kan tilkøbe forplejning og overnatning fra fredag til lørdag til en favorabel pris forhandlet af FAKS.

Du kan læse meget mere på hjemmesiden om tilkøb og om muligheder, hvis du har en godkendt BPA – eller ledsagerordning.

Tilmelding foregår via [www.faks.dk](http://www.faks.dk), telefon, e-mail eller brev – og skal ske direkte til FAKS.

Tilmelding bedes ske senest mandag d. 10. maj 2021. Tilmeldingen er bindende. I det tilfælde, at der fra offentlig side lukkes ned for arrangementer, så refunderes jeres indbetaling naturligvis.

Ved spørgsmål kan man kontakte Lise Lotte på 2067 8860 eller Janne på 3025 9808 på hverdage mellem kl. 14 – 16 eller via e-mail [arrangementer@faks.dk](mailto:arrangementer@faks.dk)

**Du kan allerede nu sætte kryds i kalenderen for medlemsweekenderne i 2022 og 2023**

Medlemsweekenden 2022 afholdes lørdag d. 5. februar til søndag d. 6. februar (Comwell, Kolding)

Medlemsweekenden 2023 afholdes lørdag d. 4. februar til søndag d. 5. februar (Comwell, Kolding)



# Program for medlemsweekend 5-6/6-21

## Lørdag d. 5. juni

### 09.15-09.45

Ankomst Comwell Kolding (udlevering af velkomstpakke ved FAKS-bordet)

### 09.45-10.00

Velkomst og introduktion til weekenden

### 10.00-12.00

At forstå og "overleve" de kommunale processer inkl. patienthistorier v./ Martin Heien Lauridsen og Berith Heien Lauridsen fra Job og Forandring ApS.

Martin og Berith har deres eget firma, hvor de yder assistance til kunder, som har behov for bistand og indsigt i lovgivningen f.eks.:

- Hvilke muligheder har du for at få støtte til hjælpemidler mv.
- Hvilke muligheder har du for job.
- Hvordan forbereder du dig psykisk, og hvad skal man forvente.

### 12.00-13.00

Frokost

### 13.00-14.00

SMERTEALLIANCE v./ Lotte Marie Jensen og Katrin Schättiger.

Lotte Marie og Katrin har stiftet SMERTEALLIANCE, hvor deres ambition er at udbrede viden om kroniske smerter, følgevirkninger og behandling ved bla. at udbyde kursusforløb til patienter, pårørende samt personale i sundhedssektoren, kommuner mv.

### 14.00-14.45

Kaffepause

### 14.45-16.15

"Humlebien kan flyve" v./ Christel Sonne

Et foredrag om livsglæde og livskraft på trods af handicap og særlige vilkår.

### 16.00-19.00

Nyd omgivelserne, tag en svømmetur, hygge med andre deltagere eller måske en powernap.

### 19.00-

Middag og socialt samvær

## Søndag d. 6. juni

### 08.00-09.30

Morgenmad

### 09.30-11.30

"Hellere dø af grin end ligegyldighed" ved Gunnar Ørskov

Morsomt foredrag, der giver stof til eftertanke midt i en regnbyge af latter, og så får man noget med hjem, som man kan bruge. Det handler bla. om at springe ud, masser af liv, oplevelser, kaos, mindreværd, overraskelser, eksem, usikkerhed, spændinger, stive led, bagklogskab, erfaring, kærlighed i flere niveauer, indre skønhed og varme, hvis man tør vælge det rigtige liv.

### 11.30-12.00

Kaffe pause

### 12.00-12.30

Ekstraordinær generalforsamling

### 12.30-13.15

Tak for denne gang og udlevering af frokost "kurv"

Tiderne er vejledende, og vi får lagt ekstra små pauser ind efter behov.

## Har i set FAKS har fået ny hjemmeside?



Vi har arbejdet på vores nye visuelle udtryk og håber i kan lide det!  
Hop ind på hjemmesiden og gå på opdagelse

Det er **Webdesign Silverberg** som har skabt vores nye univers



# Støt FAKS helt gratis ved brug af gratis medicin-app

## DrugStars Fakta

3 ud af 4 oplever, at blive bedre til at tage deres medicin, som ordineret, efter at have brugt DrugStars i kun 60 dage.

### Hvad er DrugStars?

DrugStars er en let anvendelig app til din mobiltelefon eller tablet, der først og fremmest hjælper dig med at få mere ud af din medicin bl.a. ved at minde dig om, når det er tid til at tage den. Samtidig kan du gratis donere penge til mere end 60 danske patientforeninger som FAKS. Det eneste du skal gøre er, at tage din medicin som ordineret og indimellem bedømme din medicin. For begge dele tjener du stjerner, som du efterfølgende kan donere til en forening efter eget valg – eksempelvis FAKS – hvorefter DrugStars konverterer stjernerne til penge.

### Hvordan gør jeg?

1. Fra din mobiltelefon eller tablet åbner du App Store eller Google Play, søger på DrugStars og trykker på DrugStars, når denne valgmulighed fremkommer.
2. Tryk på Download og download DrugStars appen helt gratis til din mobiltelefon eller tablet.
3. Åbn appen, når den er færdig med at downloade, og registrer dig som bruger.
4. Benyt DrugStars til at registrere dit medicinindtag, og optjen stjerner i appen, som du kan donere til FAKS.

### Hvordan tjener du stjerner?

- Når du har indtastet dine lægemidler, minder DrugStars dig om at tage din medicin, som ordineret og belønner dig med stjerner for at gøre det.
- Du kan tjene stjerner på at bedømme din medicin.
- Du kan tjene stjerner på at aflevere dine medicinrester på apoteket med henblik på sikker og korrekt bortskaffelse. Herved støtter du samtidig FN's globale bæredygtighedsmål.

### Dine erfaringer kan hjælpe patienter i hele verden

DrugStars vision er, at patienters holdninger til og erfaringer med medicinen skal blive hørt. Derfor gør dine løbende bedømmelser af din medicin ikke kun en forskel for dig selv. Efter anonymisering og aggregering deles disse indsigter med producenterne af din medicin, så de kan lære lidt og forbedre medicinen til glæde for alle. DrugStars er fuldt engageret i databeskyttelse og beskyttelse af personlige oplysninger. Formålet er, at denne indsigt anvendes til gavn for den enkelte patient såvel som det bredere patientsamfund.

### Sammen kan vi gøre en enorm forskel

DrugStars har mere end 400.000 brugere, der donerer til velgørenhed i hele verden, og der kommer nye brugere til hver eneste dag. Vi håber meget, at du også vil anvende DrugStars i forbindelse med dit medicinforbrug og donere til FAKS.



Samarbejde med folkene bag Drugstars - et samarbejde til gavn for både dig som privatperson, vor forening som helhed samt det globale patientsamfund.

## Udgivelsesinformation

### Samarbejdspartnere og sponsorer



Dansk Handicap Forbund  
– et liv med lige muligheder



### Udgivet af

FAKS, Foreningen Af Kroniske Smertepatienter

Urtehaven 76, kld., 2500 Valby

Tlf.: 51926341

Mail: faks@faks.dk

Hjemmeside: www.faks.dk

SmerteLiv udgives mindst 3 gange årligt både i printet og online version.

Indlæg i bladet er ikke nødvendigvis udtryk for foreningens holdning.

### Redaktionen

Redaktør: Rasmus Ekstrøm Tengvad (blad@faks.dk)

Korrektur: Jette Nikolajsen

Layout: Kira Rieland Vemmelund

Trykkeri: Jensen Print

### Henvendelser

Henvendelser vedrørende artikler og indhold i SmerteLiv kan stiles til redaktøren eller send en mail til smerteliv@faks.dk

Henvendelser vedrørende annonceplads kan sendes til faks@faks.dk

# Sekretariat og lokalafdelinger

## Sekretariatet

Urtehaven 76, kld.  
2500 Valby  
Tlf.: 51 92 63 41  
Bemærk telefonen er bemandet  
tirsdage mellem kl. 10 – 14. Du er  
velkommen til at lægge en besked  
med navn og nummer, så skal vi  
nok ringe tilbage til dig.

**Ansvarlig for sekretariatet**  
Heidi Simonsen  
Tlf.: 40 74 39 69  
e-mail: heidi\_simonsen@faks.dk

**Formand**  
Iben Rohde  
Tlf.: 25 26 18 63  
e-mail: iben\_rohde@faks.dk

**Næstformand**  
Lise Lotte Pedersen  
Tlf.: 20 67 88 60  
e-mail: liselotte\_pedersen@faks.  
dk

## Lokalafdelinger

### Region Hovedstaden

**Valby**  
Kontaktperson:  
Birthe Omdahl  
Tlf.: 27 42 05 73  
e-mail: valby@faks.dk  
Mødested:  
Urtehaven 76, kld., 2500 Valby  
Mødetid:  
Mandage kl. 12:00 – 15:00

**FAKS Ungdom**  
Kontaktpersoner:  
Lars Bye Møller  
Tlf.: 61 27 40 47  
Sanne Lydø  
Tlf.: 22 85 19 79  
e-mail: ungdom@faks.dk  
Mødested:  
Kontakt Lars eller Sanne for  
mødested.  
Mødetid:  
Vi mødes hver den 5. i måneden -  
hverdag kl. 18 og weekend kl.13.

## Region Sjælland

**Kalundborg**  
Kontaktpersoner:  
Per & Elin Kristiansen  
Tlf.: 24 41 28 29  
e-mail: kalundborg@faks.dk  
Mødested:  
Ca. hver 4. uge er der afspænding  
på Toftevej 2, 4400 Kalundborg  
- kontakt os for mødested da vi  
ofte er ude af huset til arrange-  
menter.  
Mødetid:  
Åbningstid: tirsdage I lige uger  
hver 4. uge kl. 18:30 – 20:30

**Køge**  
Kontaktperson  
Heidi Simonsen og Sanne Schmidt  
Tlf.: 40 74 39 69  
e-mail: koge@faks.dk  
Mødested:  
Sundhed, Træning og Rehabilit-  
ering  
Rådhusstræde 10C, undervisning-  
slokalet på 2 sal.  
4600 Køge.  
Mødetid:  
Vi har åbent hver den første  
tirsdag i  
måneden kl. 14.00 – 16.00.

**Slagelse**  
Kontaktperson:  
Gitte Andersen Ørris  
Tlf.: 50 47 31 45  
e-mail: slagelse@faks.dk

Mødested:  
Rosenhuset  
Bredgade 10  
4200 Slagelse  
Mødetid:  
1. og 3. tirsdag i måneden kl. 18  
til 20

**Stege**  
Kontaktperson:  
Annie Pilegaard  
Tlf.: 22 35 76 05  
e-mail: stege@faks.dk  
Mødested:  
MOENA Mønshallerne  
Platanvej 40  
4780 Stege  
(vi har et lokale på første sal)  
Mødetid:  
Til selvtræning, hver onsdag fra  
kl. 13.30 til kl. 14.30 undtagen i  
skoleferier/helligdage

**Vordingborg**  
Kontaktperson  
Ann-Mari Jensen  
Tlf.: 55 37 68 00  
Kirsten Garn Jørgensen  
Tlf.: 28 36 18 00  
e-mail: vordingborg@faks.dk  
Mødested (nyt sted):  
DGI Huset Vordingborg  
Solbakkevej 42  
4760 Vordingborg  
Mødetid:  
Torsdage kl. 14.30 – 15.30  
(træning)

## Region Nordjylland

**Aalborg**  
Kontaktperson  
Lise Lotte Pedersen  
Tlf.: 20 67 88 60  
e-mail: aalborg@faks.dk  
Mødested:  
Trekanten bibliotek og kulturhus  
Sebbersundvej 2A  
9220 Aalborg Ø  
(Bus 11 og 14 går direkte til  
mødestedet)  
Mødetid:  
Mødes 3. torsdag i måneden kl.  
10:00-12:30

## Region Midtjylland

**Horsens**  
Kontaktpersoner  
Margit Jensen  
Tlf.: 51 21 87 15  
Niels Olesen  
Tlf.: 42 24 17 28  
e-mail: horsens@faks.dk  
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: odense@faks.dk  
Mødested:  
Seniorhuset, Toldbodgade 5,  
Odense  
Mødetid:  
Første tirsdag i måneden kl. 16-  
18





**Foreningen af  
Kroniske Smertepatienter**