

Fra: Line Christensen <kontakt@medeno.dk>
Sendt: 13. august 2022 10:05
Til: Iben
Emne: Det her er ikke fair. Men nødvendigt.

Du vil muligvis hade det her...

**Og værre endnu:
Du bliver afbrudt om 11 sekunder**

Altså ikke afbrudt af mig.

I hvert fald ikke om 11 sekunder når du er midt i at læse mailen her.

De 11 sekunder kommer vi tilbage til lidt senere i mailen her. For de er vigtige, bare ikke som det første.

Inden jeg går i gang med pointen i mailen her, må jeg hellere give dig en **personlig advarsel**:

👉 Du vil muligvis få trykket på nogle af dine knapper, ved at læse med her - Du ved... De knapper hvor man kan mærke, at man bliver irriteret, også selvom det bare er facts og ikke noget personligt rettet mod *dig*.

Er du klar?

Så kører vi 🖱️

Jeg har tidligere hørt dén her sætning (og en masse andre der ligner), når jeg har undervist i hvordan man beskriver sine smerter:

"Jamen Line, det er vildt uretfærdigt at vi som de smerteramte, med færrest ressourcer og mindst overskud,

*skal være dem der skal lære det her!
De sundhedsprofessionelle burde i stedet blive bedre til at
lytte og forstå os der har ondt! Vi fortjener at blive taget
alvorligt uanset hvad."*

Har du på noget tidspunkt tænkt sådan også?

Så vil du muligvis hade det her.

Men...

Sundhedsprofessionelle *kan ikke* hjælpe dig, hvis ikke de kan forstå dig.

Ja, jeg ved det. Av.

Men her kommer en anden sandhed, som du inderst inde også godt ved er sand:

DU er ekspert på dine smerter - og kun DU ved hvordan smerterne føles og hvordan de påvirker dig.

Det betyder (desværre) også at ansvaret for at få andre til at forstå og tage dig alvorligt, i høj grad ligger på dine skuldre*.

(I hvert fald indtil videnskaben opfinder en metode til at få folk til at bytte krop - og helt ærligt, så synes jeg ikke du skal vente så længe!)

Kan du blive ved med blot at sige "Jeg har ondt" og "Nogle gange har jeg mere ondt"?

Ja. Selvfølgelig.

Men det er også lidt ligesom at gå ind på Michelin restauranten Den Vilde Helikopter og sige til tjeneren at "*Du gerne vil have mad*" og så forvente at det der bliver stillet på bordet foran dig, bliver alt hvad du kunne drømme om i et måltid - kort sagt: Din nye livret. Eller...

Selv den dygtigste behandler i verden vil få svært ved at få succes med at hjælpe dig hvis du intet har at sige.

Er det - på godt jysk - *træls*, at du skal lære et sprog for dine smerter, som alle vi andre kan forstå?

Ja. Det *kan* det være.

Men jeg lover at det kan gøres langt mere simpelt end du måske tror.

[Hvis du er i tvivl, kan du læse \(eller genlæse\) mailen med Lars i hovedrollen. Mailen finder du lige HER >>](#)

Og nej, det er ikke ligegyldigt hvad du siger - eller hvordan du siger det.

For din smertebeskrivelse bliver blandt andet brugt til:

- Vurdering af om du har en akut / nyopstået skade
- Vurdering af om dit samlede symptombillede er dækket af din(e) diagnose(r) eller om der mangler yderligere udredning
- Hvilke(n) sundhedsfaglige og inden for hvilket speciale, der med størst sandsynlighed vil kunne hjælpe dig godt videre
- Hvilken type medicin, der vil være passende
- Om dine muskler, sener, led, knogler eller nerver er bidragsydere til dine smerter (hvilket påvirker alt fra aktivitet til medicin)
- Hvilken type træning du kan få udbytte af - OG hvordan den træning skal tilrettelægges

- Om en scanning eller operation er nødvendigt
- Om der er andre risikofaktorer, der skal udelukkes
- ... Og meget mere

Alt dét (og mere) er ikke noget du har lyst til, bare bliver gættet på 🤖

Lad os runde af med de 11 sekunder - og hvorfor det er vigtigt for dig at kende til den statistik.

11 sekunder er en kedelig statistik - Den fortæller nemlig gennemsnittet af den tid, der går i en konsultation hos en læge, før patienten bliver afbrudt.

Shit. Man.

Prøv lige at sæt en timer på 11 sekunder - Tryk "Start" og begynd så at forklare dine smerter (eller hvad du har brug for at snakke om til din næste lægesamtale).

Jeg mister selv helt pusten (og får lidt svedige hænder) ved bare at TÆNKE over hvordan jeg skulle bruge de 11 sekunder.

Men nu skal jeg også være fair - Nogle studier viser at det er op til *hele 23.1 sekunder* inden patienten bliver afbrudt af lægen! Altså! Det er jo mere end dobbelt så godt! ... Eller noget.

Og i følge sundhed.dk (og almen viden), så er en lægekonsultation her i Danmark gennemsnitligt 10minutter.

For sivan man skal være skarp for at få så meget ud af de 10 minutter som muligt!

Mon du får nok hjælp ud af de sundhedsprofessionelle du er tilknyttet? Eller måske dem som du venter på at skulle ind til?

Nej?

Så overvej om mit nye kursus [Sådan beskriver du dine \(kroniske\) smerter, så du bliver taget alvorligt](#), måske er præcis dét du står og mangler lige nu

Kurset er nyt, derfor har jeg også sat en knivskarp lanceringspris på 447kr - uden ekstra gebyrer

Men dén pris forsvinder onsdag d. 24. august - Der lukker jeg nemlig for salget i denne omgang.

[Få fingrene i kurset med det samme >>](#)

Du kan være i gang inden for 20 sekunder og bruge dine nye redskaber og viden allerede i morgen

// Line

Ps. *Jeg er selvfølgelig ikke blind for at ansvaret ikke *kun* ligger på dine skuldre. Der ligger *selvfølgelig* også et ansvar hos den enkelte sundhedsprofessionelle - men hvorfor ikke give dig selv alle de fordele, som du kan?

Pps. Hvis du er den nørdede type (som mig) så får du lige her et par links til de studier jeg nævner i mailen her:

- [Studie med de 11 sekunder](#)
- [Studie med de 23.1 sekunder](#)
- [Link til Sundhed.dk om konsultationstid](#)



Line Christensen
Specialiseret Smerte Fysioterapeut

Vil du være en del af det (måske) fedeste nye online smertefællesskab? 🧠🎯
Så bliv en del af min Facebookgruppe: "Smerte Mestrings Gruppen: For folk med
smerter" 🔥💪

Hvis du ikke længere vil være på maillisten, så kan du afmelde dig ved at klikke på linket her: [Afmeld](#)

Hvis du vil ændre hvilke mails du får, kan du: [Opdatere din profil](#)

Hvis der er andet jeg kan hjælpe med, så bare tryk "Besvar" på mailen her - Jeg er lige på den anden side af skærmen
Rygård Park 30, Nørresundby, 9400