



1



- Velkommen
- Hvorfor påvirker sygdom og smerter vores evne til at huske?
- Hvordan kan man "pleje" sin hjerne?
- Hvad gør kosten - kan den noget?
- Styrk din hukommelse og tag opmærksomheden fra smerterne
 - Teknikker, erfaringer og inspiration
- Spørgerunde inkl. mulighed for at dele dine erfaringer eller udfordringer

1

2



FAKS – Foreningen Af Kroniske Smerteramte

FAKS er en non-profit dansk patientforening, som udelukkende via frivillige kræfter arbejder for synliggørelse og anerkendelse af kroniske smerter som en alvorlig og invaliderende lidelse.

Som medlem kan vi bla. tilbyde:

- Viden og redskaber til at tage kontrol over dit eget liv
- Øget selvværd og livskvalitet gennem kurser, aktiviteter og information
- Mulighed for støtte og samvær sammen med andre smerteramte og pårørende

Udover tilbud til medlemmer er FAKS involveret i mange forskellige ting:

- Forskning indenfor kroniske smerter
- Politisk indflydelse for at skaffe flere midler til udredning, behandling, uddannelse af fagpersonale mv.
- Deltager i forskellige projekter til gavn for smerteramte og pårørende
- Laver oplæg, foredrag, pjecer med henblik på at dele viden og råd til smerteramte og personer, som arbejder indenfor sundhedsområdet



3



Støt FAKS og vores arbejde!

Som en Frivillig patientforening er vi 100% afhængig af folks støtte, så vi forsat kan gøre en forskel for alle smerteramte.

Vi beder derfor om at man dele budskabet og støtter FAKS – man kan gøre det på mange måder:

- Del vores opslag på de sociale medier (hjælp os med at blive "kendt")
- Bliv medlem (også selvom man ikke er kronisk smerteramt)
- Giv et GaveBrev til FAKS (fradragsberettiget)
- Bliv Frivillig
- Som virksomhed kan man donere produkter, services eller give økonomisk støtte til forskellige projekter (f.eks. Udgivelse af pjecer mv.)
- Deltage i vores arrangementer
- Brug vores (kommende) webshop

SPRED BUDSKABET!



4

2



Kan du genkende....

- Nøglerne ligger aldrig der, hvor du troede at du kunne huske, at du havde lagt dem sidst?
- Du genkender ansigtet på én, men kan dødt og pine ikke huske navnet?
- Det der med fødselsdage er kun noget, du husker på, hvis du har en kalender lige ved hånden?
- Du glemmer lige de ord, som du lige skulle til at sige?

Kan du nikke genkende til én eller flere af tingene her, så er du faktisk ligesom så mange andre.

Men derfor er det jo ikke fedt alligevel....

5



Hukommelsen (den lidt nørdede del)

3

6



Hvorfor husker vi nogle ting bedre end andre?

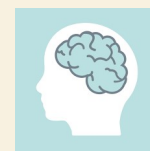
Vores hjerne hæfter sig ved det, der giver mening og har betydning for os.

Undersøgelser viser, at vi også lettere husker genkendelige ord eller billeder.

Hvor godt vi husker, afhænger også af, hvor ofte vi genkalder et minde og taler om det.

Jo mere man taler om sine oplevelser, desto bedre husker man dem.

Når vi genkalder en oplevelse, trækker vi de informationer frem fra hukommelsen, der er vigtigst for os at huske i det øjeblik.



7



Hvad er hukommelsen for en størrelse?

Hippocampus er en lille struktur i tindingelapperne i hjernen, som er særlig vigtig i forhold til at indlære nyt. Vi bruger også store dele af hjernebarken til lagring af erindringer eller faktuel viden.

Man kan sige at Hippocampus er en form for indlæringsportal!

Når vi indlærer ny viden, bruger vi hippocampus, og når ting skal hentes frem igen, samarbejder hippocampus ofte med hjernens frontallapper. Hippocampus er ansvarlig for, at vi kan genfremhente et minde.

Når erindringer bliver ældre, bliver de mere uafhængige af hippocampus. Derfor kan ældre erindringer virke mindre livlige og sansemættede.

Amygdala er en lille mandelformet struktur, der ligger lige foran hippocampus. Denne del af hjernen har blandt andet betydning for vores hukommelse og følelser.

Amygdala er især vigtig i forhold til frygtindlæring, og at vi reagerer på det, der er farligt for os. **Vi husker bedre oplevelser, der involverer intense følelser.**

4

8



Flere former for hukommelse

Hukommelsen er ikke bare én ting. Vi har flere former for hukommelse. De fleste har hørt om, at vi har en korttidshukommelse og en langtidshukommelse.

Hukommelsen er økonomisk i forhold til den plads, der er til rådighed, så vi beholder kun informationer i vores **arbejdshukommelse**, så længe vi har brug for at arbejde med dem.

Langtidshukommelsen kan sammenlignes med et lager, hvor vi kan beholde information i længere tid. **Langtidshukommelsen** har en stor kapacitet og kan lagre enorme mængder data.

Hukommelsen er dog ikke altid tro mod os. Nogle gange er gamle minder behæftet med fejl. Vi kan komme til at ændre lidt på et minde, fordi nyere informationer kan blive blandet ind i gamle minder, når vi genaktiverer mindet.

Langtidshukommelsen kan inddeles i blandt andet **semantisk og episodisk hukommelse**.

Om man har en god eller en dårlig hukommelse, kommer derfor også an på, om man generelt holder sig mentalt aktiv i livet.

9



Er det medfødt at have en god eller dårlig hukommelse?

Det er til en vis grad medfødt.

Vores hukommelse er ligesom de fleste andre mentale funktioner et resultat af både arv og miljø, dvs. både et produkt af vores genetiske arvemateriale og de forhold der er i vores opvækst.

Hjernen er plastisk og ændrer sig hele tiden!

Jo mere man stimulerer sin hjerne ved for eksempel at bruge sin kreativitet, tage længere uddannelser eller spille på et musikinstrument, jo mere styrker man sin evne til at huske.

Så langt tilbage kan vi huske

Vi kan som regel huske tilbage, til vi var omkring 3,5 år gamle. Vi er omkring 7 år, før hukommelsen fungerer normalt. Det kan skyldes, at sprog og begreber ikke er fuldt udviklede før denne alder.

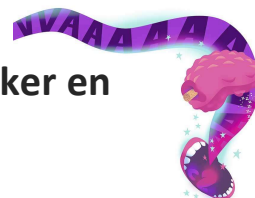
5

10

Smerter og hukommelsen

11

Næsten alle med kroniske smerter mærker en påvirkning på hukommelsen



Prøv at forstille dig:

Omkring står der 5 håndværkere med tændt tryk bor – og du har ikke ørepropper eller andre lyddæpende foranstaltninger

Eller

Du står på første række lige ved højtaleren hvor et heavy rock band spiller – der er skruet helt op for volumen.

..... samtidig står der en person ved siden af dig og siger noget vigtigt.... noget du **skal** huske....

12

6



Du er ganske "normal" ..

Smerten virker distraherende på koncentrationen og blokerer den plads i hjernen, som hukommelsen skal bruge for at lagre oplysninger.

Kroniske smerter kalder på din opmærksomhed – det er smertens funktion. Det kan have den konsekvens, at din koncentration og hukommelse bliver forstyrret.

HUSK:

Det er "normalt" at have problemer med koncentrationen og hukommelsen, når man har kroniske smerter.

Du er ikke "underlig" eller "doven" eller andre ord, som nogle kan finde på at sætte på oplevelsen – om det er en selv som er spiller "djævelen" på skulderen eller dem omkring dig.



13



Smarter er en oplevelse, som er sanselig og følelsesladet

Smarter er en oplevelse, som er sanselig og følelsesladet. Det er ikke som at se en rød plet et sted i ens synsfelt, som man bare kan se udenom.

Hvis der ikke var følelser med, så ville det ikke være smerter, så ville vi kalde det en fornemmelse.

Så det er selve følelsesladningen – følelsen af ubehaget og desperationen, som gør smerte til smerte.

At smerte er en sansning betyder, at den kommer ind et bestemt sted i hjernen, hvor den påvirker vores følelsesregister. Følelsescentret ligger klods op ad indgangen til langtidshukommelsen!

Hvad der lagres her er blandt andet styret af vores følelser af lyst og ulyst. Og når følelsescentret er optaget af smerte og ulyst, så bliver der ikke lagret så meget.

De oplysninger, som kører rundt i korttidshukommelsen, bliver ikke gemt i langtidshukommelsen og dermed ikke husket.

Fordi døren til langtidshukommelsen billedligt talt er "lukket og låst".



14

7



Man kan ikke glemme, hvad der ikke er "husket"

Som kronisk smerteramte er det ikke sådan, at man glemmer noget, når hukommelsen bliver påvirket – informationen bliver simpelthen aldrig lagret eller gemt om du vil.

"Når så folk siger, kommer du på torsdag til mødet, og du svarer, ja det gør jeg da" - så kan det være pist væk efter et par minutter.

Når torsdag så kommer, så kan du ikke engang huske, at du har fået beskeden eller spørgsmålet!

Det er en kæmpe udfordring for personer med kroniske smerter, for vi er jo vant til, at oplysningerne bliver optaget i langtidshukommelsen.

Pludselig kan vi ikke huske noget, og det er ikke noget, vi altid åbent taler om.

Mange bliver bange for, at de er ved at få en hjerneskade, eller at de er påvirkede af medicinen. Men som regel er det på grund af smerterne.



15



Kan man "pleje" sin hjerne og hvordan?

8

16



JA!

Man kan godt pleje sin hjerne – men det hænger også sammen med at passe på sin krop og sit velvære generelt.

Derfor er nogle af de ting, som man anbefaler også tæt forbundet med det at have en "sund livsstil".

Man kan pleje sin hjerne bla. ved hjælp af:

- Bevægelse, træning eller motion
- Kom i kontakt med naturen
- Via kosten - spis en afbalanceret, næringsrig diæt og regelmæssigt
- Drik rigeligt med vand
- Se efter dit blodtryk og kolesterol

17



Derudover kan man også – hvilket også især er gældende for smerteramte:

- En god og regelmæssig søvn (nemmere sagt end gjort) – men det hjælper på bla. balance i nervesystemet
- Lære værktøjer til bedre at håndtere stress (f.eks. meditation, åndedrætsøvelser, afspænding, timeout, bevægelse mv.)
- Gå ud og gør sjove ting og vær social
- Klar dit sind "tøm øverste etage"
- Struktur og orden
 - De ting, du dagligt (eller ofte) har brug for, dvs. nøgler, pung, briller, telefon, bør opbevares samme sted.
 - Hvis dit liv er mere organiseret, kan du bedre koncentrere dig om at huske de ting, der er mindre rutineprægede i dit liv.

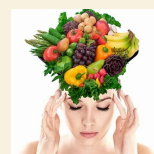
9

18

Hvad gør kosten - kan den noget?

19

Hvad gør kosten - kan den noget?



Hvad du spiser er meget vigtigt, når det kommer til hukommelsestab og nedsat kognitiv funktion.

Du bør spise mad rig på antioxidanter, proteiner og essentielle fedtstoffer.

En dårlig kost vil gøre dig mere sårbar overfor psykiske lidelser og sygdomme.

Spise en balanceret kost vil forbedre cerebral aktivitet og forbedre din hukommelse, forbedre din koncentration, og også hjælpe på depression og angst.

Glukosen i de fødevarer, du spiser, virker som et brændstof for din hjerne, mens proteinet fungerer som byggesten og neurotransmittere. På den anden side hjælper fedtsyrerne (lipider) med at opbygge nye membraner, som beskytter neuronerne.

Spise en varieret kost er afgørende, som at spise 4 eller 5 gange om dagen, ikke springe over måltider og drikke mere væske.

10

20



Liste over fødevarer, som anbefales i kosten

Omega 3 er flerumættede fedtstoffer, som din krop har brug for, men kan ikke producere selv. Spise dem regelmæssigt er godt for din hjerne. De fungerer som et beskyttende lag på membranerne i dine hjerneceller.

De kan findes i flere fødevarer, herunder: Ørred, Sardiner, Tunfisk, Skaldyr, Nødder, Soja, Vegetabilske olier

Antioxidanter findes i plantebaserede fødevarer. De har ansvaret for at reducere den skade, som celle oxidation forårsager og hjælper med at forbedre koncentrationen. Mens din krop er i stand til at lave sine egne antioxidanter, er det stadig meget godt at medtage dem i din kost.

Nogle fødevarer, der indeholder antioxidanter, er: Bær, Broccoli, Nødder, Grøn te, Hvidløg, Gulerødder

Polyfenoler defineres som forbindelser, der har en antioxidant virkning. De findes i planter.

Nogle fødevarer, der indeholder polyfenoler, er: Hindbær, Kirsebær, Grøn te, Vindruer

21



Hvad gør kosten - kan den noget?

E-vitamin tilhører gruppen af fedtopløselige vitaminer, som hjælper modvirke oxidativ stress.

Nogle fødevarer, der forbedrer din hukommelse og indeholder E-vitamin er: Jordnødder, Tomater, Asparagus, Kiwi Græskar

Bedre kendt som folsyre, hjælper **B-vitamin** med at sænke dine homocysteinniveauer, hvilket kan forårsage hjerteproblemer. Det hjælper også din krop til at producere nye celler, herunder neuroner. En vitamin B-mangel kan føre til angst, nervesystemet og hukommelsestab.

Nogle fødevarer, der forbedrer din hukommelse og indeholder B vitamin er: Mandler, Sølvbæde, Spinat, Kål, Hasselnødder, Avocadoer

Flere undersøgelser viser, at en mangel på **vitamin C** er forbundet med både nedsat effektivitet af hjernens neuroner samt en nedsat hukommelse. Derfor er det vigtigt at få rigeligt med vitamin C.

Zink har indflydelse på heling af sår, smagsløg, lugtesans – og ikke mindst, vores hukommelse.

Det skyldes, at zink har en stabiliserende virkning på cellernes arveanlæg og de cellemembraner, der omgiver alle kroppens celler. Zink bidrager altså til en normal kognitiv funktion.

11

22

Fødevarer, som ikke "hjælper" på hukommelsen

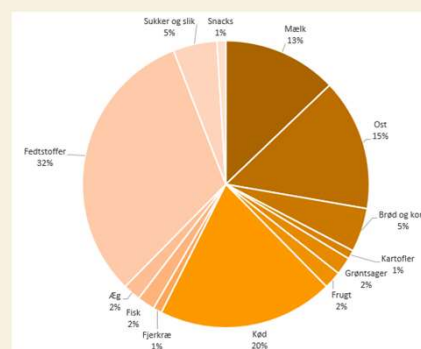
TIP: tænk over mængder – det universelle kost råd

Man kan overveje at holde mængderne i skak på følgende typer af fødevarer:

- Sukker - kan ændre dit nervesystem og forårsage hyperaktivitet
- Hvidt mel - kan ændre dit nervesystem og forårsage hyperaktivitet
- Hvide ris - kan ændre dit nervesystem og forårsage hyperaktivitet
- Mættet fedt - udover at påvirke din hukommelse gør det fordøjelsen langsommere

Der er mange kostråd og eksperter på området.

Vi anbefaler generelt, at man rådgiver sig med en fagspecialist såsom diætist, ernæringsrådgiver eller lign.



One size does NOT fit all

Mange smerteramte oplever øget livskvalitet ved at lave forskellige kostændringer – blot husk at en model ikke passer til alle.

Du kan indhente råd og inspiration – men i sidste ende er det din krop, som du kan mærke på, om ændringen har den ønskede effekt.



Sådan kan du styrke hukommelsen og tag opmærksomheden væk fra smerterne

25



Hukommelsen og ens generelle kognitive funktionsniveau kan stimuleres med udfordrende og varierende opgaver.

Men det er vigtigt, at opgaverne opleves som tiltalende, sjove, spændende mv.

Man hører ofte, at det er godt at lave Sudoku for hjernen, men hvis du synes, det er kedeligt, så lad være!

Når noget er kedeligt, bliver man ukoncentreret, og så stimuleres hukommelsen ikke.

26

13



At træne hjernen og flytte fokus...

Det kræver:

- Vilje
- Stædighed
- At give dig selv lov til at fjumre rundt – øvelse gør mester

Man kan bruge disse øvelser både til at træne ens hukommelse

OG...

27



Udfordr smertens tag....

Men brug også disse øvelser som forskellige metoder til at udfordre smertens tag på din opmærksomhed og kræfter!

HUSK

- Lad være med at stresse dig selv over hvor mange øvelser eller metoder, som du tror, du bør bruge
- Find de metoder, som virker for dig

Når du har lyst, kan du udfordr dig selv med en række af øvelser til træning af hukommelsen.

Nogle af øvelserne kan man bruge som små konkurrencer derhjemme, så får du involveret familien – og måske have lidt sjov?

14

28



Afhjælpe..

Man kan sjældent fjerne problemet – vi har jo kroniske smerter!

Men noget som kan afhjælpe er blandt andet:

- Forstå sammenhængen mellem smerterne og påvirkningen af hukommelsen
- Find nogle metoder som du kan bruge til at udfordr smerternes "krav" på din opmærksomhed – det kan være du skal afprøve forskellige teknikker inden du finder det rigtige
- Find støtte i samvær og samtale – det kan ikke understreges nok at støtte, tryghed og visheden om at man ikke er alene har en kæmpe betydning for ens hverdag som smerteramt

29



Distractioner, afbrydelser og ja hverdagen...

I den ideelle verden kan vi tage tid ud til øvelser eller at fjerne fokus – men lad os være ærlige – livet har det med at spille en rolle.

Smerterne venter ikke til du har tid – så derfor kan man bruge en strategi til at gøre det nemmere at tage sig den tid, man nu skal bruge. Forberedelse kan faktisk spille en stor rolle!

Her er en mulig strategi:

1. Fjerne distractioner og afbrydelser
2. Reducere/forebygge
3. Håndtere
4. Vende hurtigt tilbage

15

30



Hvad gør andre smerteramte?

Ærlighed og kommunikation (den svære)

Mange er flove over den dårlige koncentration og hukommelse og bruger derfor en masse energi på at dække over det. Det forstyrrer blot hjernen endnu mere.

Det kan være nødvendigt og en god hjælp at fortælle dine nærmeste om dine problemer med koncentration og hukommelse.

Tal om, hvad det betyder for jeres relation, og hvordan de bedst kan hjælpe dig.

Brug en blok eller din telefon som huskeseddel

Hvis du går og bekymrer dig, om alt det du skal huske, risikerer du at blive mere udfordret.

Brug en "ekstern harddisk" i stedet i form af papir og blyant eller elektroniske hjælpemidler.

Skrive aftaler ned, så snart du laver dem

Væn dig til at bruge kalender, påmindelsesfunktioner og kamera på din telefon

Brug en fælles familiekalender

Skal du til en vigtig samtale, fx hos lægen, kan du tage én med, som kan hjælpe dig med at lytte og huske

31



TIMEOUT ER GODT

Hvis du har et slemt udbrud af smerter – så tag en TIMEOUT.

Det kan være svært på en arbejdsplads eller hjemme, når gøremål, familie og andet forventer at du er tilstede. Men du gør ikke dig selv nogen tjeneste ved at "hænge i" – heller ikke dem omkring dig.

Vi råder dig til at være ærlig omkring din situation, og sammen finde muligheder i hverdagen så du kan tage den nødvendige TIMEOUT.

Det er nemmere sagt end gjort – at mestre dialogens "kunst".

Her er der dog meget hjælp at hente i form af værktøjer, inspiration, terapeuter, kurser og meget mere.



32

16



Hvad gør andre smerteramte?

Giv dig selv tid

Det kan være svært at tage mod flere beskeder eller have flere bolde i luften på en gang. Stress øger også dine udfordringer med koncentrationen.

Tag én opgave ad gangen

Skriv lister over dine opgaver og gøremål.

Forbered dig på møder ved at skrive spørgsmål ned forinden

Lær dig selv en metode til at stresses af – det kunne være afspænding eller mindfulness, men mange har også gavn af noget så simpelt som en gåtur i naturen



33

Brug for hjælp eller en snak om smerter, livet, behandlinger eller blot nogen der lytter?



Du er altid velkommen til at kontakte **FAKS** via vores hjemmeside eller via e-mail (faks@faks.dk), hvis du har brug for hjælp eller har spørgsmål.



Du kan også benytte dig af vores rådgivning **Smertelinjen** (gratis og anonym) – vi har forskellige specialister, som kan hjælpe og rådgive dig.



34

17



AFTENENS SIDSTE RÅD

**Hvis du har fået diagnosen stress og er i behandling – så frarådes
det at gå i gang med at “træne hjernen”**

Når man har stress, skal hjernen have ro.

