

PODCASTEN

SMERTE MESTRING

- er det muligt?

Til patienter med
længerevarende smerter
– og til dig som fagperson

— Episode 4 —

ARBEJDSARK



HALEON

Arbejdsark - episode 4

Smerterne igangsætter et naturligt instinkt i os, som ofte får os til at aktivere kropsberedskabet, får os til at undgå bestemte bevægelser eller aktiviteter eller trække os.

Tidligere anbefalede vi at gå udenom smerterne og undgå smerteforværring - i dag opfordrer vi til at være nysgerrig på de bevægelser eller kropsområder, som du ellers undgår, for netop at undersøge om det er muligt at regulere dem, for at det kan give dig mere kropsfrihed.

Beskriv én bevægelse eller aktivitet, som du lige nu undgår eller udfører med besvær eller smerte, og som du gerne vil kunne gøre frit igen.

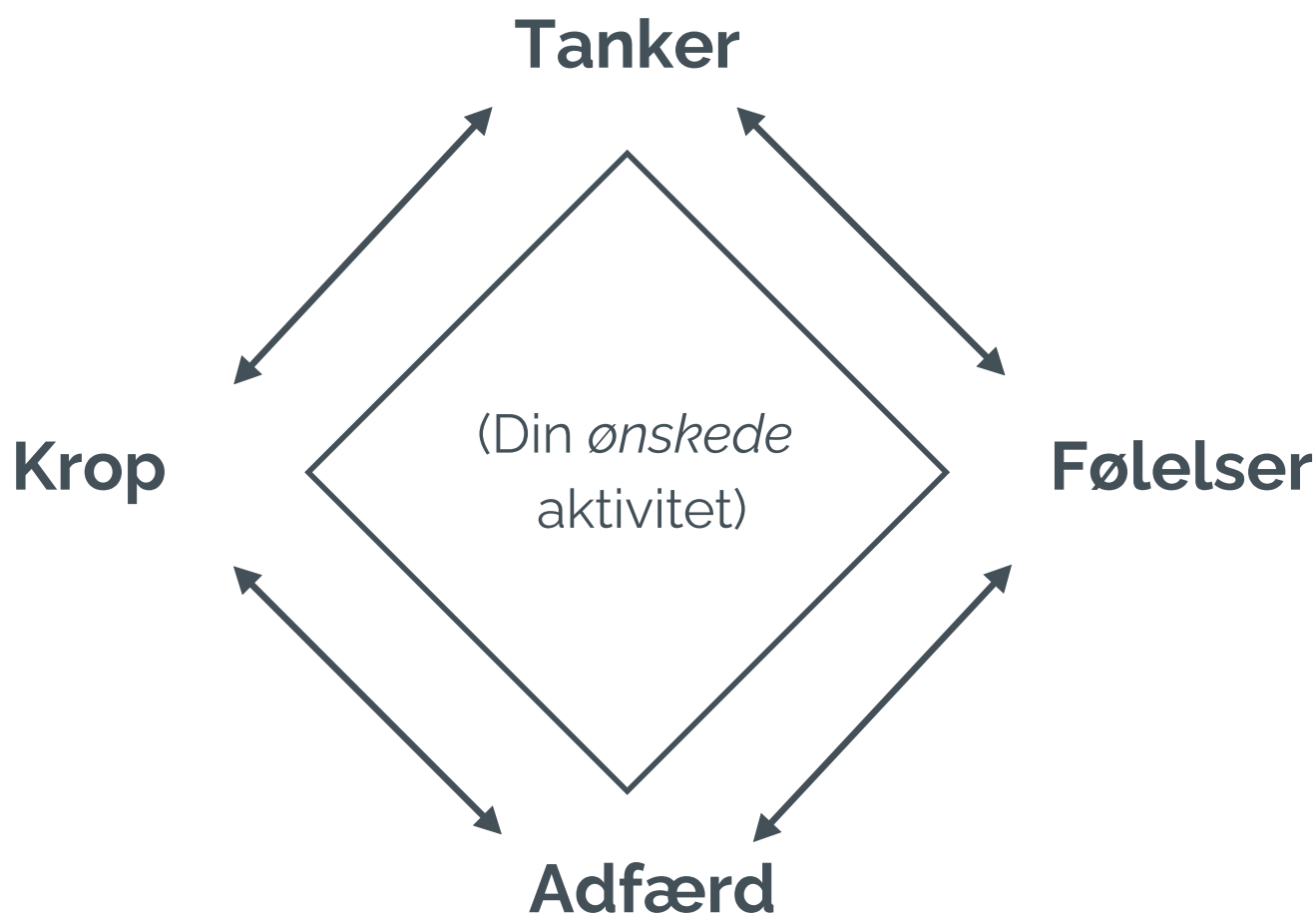
SMERTEMESTRING

- er det muligt?

Nedenfor ses en model, der illustrerer sammenhængen mellem tanker, følelser, kropslige symptomer og adfærd. Når ét af områderne ændres i en given situation, kan det påvirke de øvrige.

Modellen kan hjælpe dig til at blive mere bevidst om, hvordan dine reaktionsmønstre og aktiviteter hænger sammen. Gå nysgerrigt og undersøgende på opdagelse i bevægelsen eller aktiviteten med udgangspunkt i de fire områder.

(Se spørgsmål på næste side)



Arbejdsark - episode 4

Hvad sker der egentlig i dine **tanker**, når du nærmer dig bevægelsen
- kan du regulere dem?

Hvad sker der egentlig i dine **følelser**, når du nærmer dig bevægelsen
- kan du regulere dem?

Hvad sker der egentlig af **kropslige reaktioner**, når du nærmer dig bevægelsen
- kan du regulere dem?

Hvad sker der egentlig din **adfærd**, når du nærmer dig bevægelsen
- kan du regulere dem?

Arbejdsark - episode 4

3 forslag til at regulere kropsligt beredskab på:

1) Vejrtrækning:

- Når du mærker modstand, kropsberedskab og opspænding - se om du kan trække vejret sammen med det og se om det går an at slippe opspændingen og kropsberedskabet.

2) Selvvenlige, beroligende sætninger:

- Det er okay - uanset hvad jeg mærker, så er jeg okay.
- Det er udfordrende/svært/hårdt - jeg ved at uanset hvad jeg mærker er det mig der bestemmer og styrer. Jeg er i kontrol.

3) Kropslig bevægelse og berøring:

- Når du mærker at kroppen går i beredskabet, kan simpel kropslig bevægelse eller berøring hjælpe med at regulere. Eks. at ryste hænderne, svinge med armene, ryste benene, slippe kæben eller ligge en hånd på brystet, æ eller klappe på kroppen, benene, maven, armene, stryge på kroppen og skabe venlig kropskontakt.

HJÆLP OS HJÆLPE FLERE

Kender du én, der søger nye veje til smertemestring?

Send dem forbi podcasten!

Hvis podcasten giver dig værdi, er der stor chance for, at den også kan hjælpe andre. Måske kender du én, der søger nye veje til smertemestring?

Vi kan desværre ikke række hånden ud personligt, men vi vil gerne sige et kæmpe tak for, at du hjælper med at sprede vores vision om:

- at gøre smertemestring forståelig, mulig og tilgængelig for alle, der har brug for det.

Har du spørgsmål eller lyst til at dele din oplevelse, er du altid velkommen til at række ud – det vil være en fornøjelse at høre fra dig. Tusind tak.



Del din feedback

Hjælp andre med at finde podcasten: Giv stjerner og skriv en anmeldelse



Giv os feedback

Fortæl om din oplevelse på
podcast@faks.dk



Spred budskabet

Del din oplevelse på sociale medier og hjælp andre smerteramte



Vi siger tusind tak!

www.faks.dk



www.faks.dk



HAL-ON



podcast@faks.dk

PODCAST

SMERTE MESTRING

-er det muligt?

ØKONOMISK STØTTET

Projektet er udviklet af FAKS med støtte fra Haleon, en global virksomhed med fokus på sundhed og velvære.

Haleon arbejder blandt andet med løsninger og produkter, der kan hjælpe mennesker til et bedre hverdagsliv.



FÅ HJÆLP



Du er aldrig alene i dine smerter!

Ring til **Smertelinjen**

- 60 13 01 01

FAKS TILBYDER



- Lokalgrupper
- Online webinar og kurser
- Råd og vejledning
- Smertemestringsforløb
- Bliv medlem
- Bliv sponsor



www.faks.dk



HALÉON



podcast@faks.dk