



Sådan bygger du et *stærkt* smerte-mindset



VELKOMMEN

1,3 millioner danskere kæmper med kroniske smerter.

Når smerter bliver vedvarende, stædige eller endda kroniske får det markant påvirkning på livskvaliteten, og har ofte konsekvenser som funktionsnedsættelse, mental udbrændthed og følelser af bekymring, frustration og magtesløshed.

Ved vi i dag, at det er alt for reducerende kun at fokusere på kropsniveau, for at hjælpe dig med smerter eller sygdom med at få det bedre. Det handler også om hvordan du føler at dit liv har kvalitet, mening og en retning du trives i.

Der er håb om et rigt liv, mestringsevne og tillid til fremtiden trods smerte eller sygdom.

Det vil du lære om i kurset her.

I samarbejde med FAKS - forening for kroniske smerteramte er denne webinarserie udviklet. Formål er at hjælpe smerteramte med mentale værktøjer til at håndtere den udfordring det er, at have smerter.

Sådan bygger du et stærkt smerte-mindset

Smerteguidens hjælper mennesker med smerte, med at føle sig bevægelsesfrie igen, både kropsligt og mentalt.

Alle de faktorer der kan påvirke dig som mennesker, kan påvirke dine smerter.

Jeg håber dette kursus vil hjælpe dig til at finde vejen hen mod at føle at mestring, håb og livskvalitet vokser i dit liv.

Rigtig god fornøjelse.

Mathilde Kehler

ARBEJDSARKET INDEHOLDER

1. Sådan bygger du et stærkt smerte-mindset.
2. Fra fastlåst i smerter til tillid til fremtiden igen.
3. Lær at bruge livshjulet, som din guide til mere livskvalitet.



FAKS og Smerteguiden's mission er at hjælpe dig med mentale værktøjer til at håndtere den udfordring det er, at have smerter.

Det kaldes et stærkt smerte-mindset.

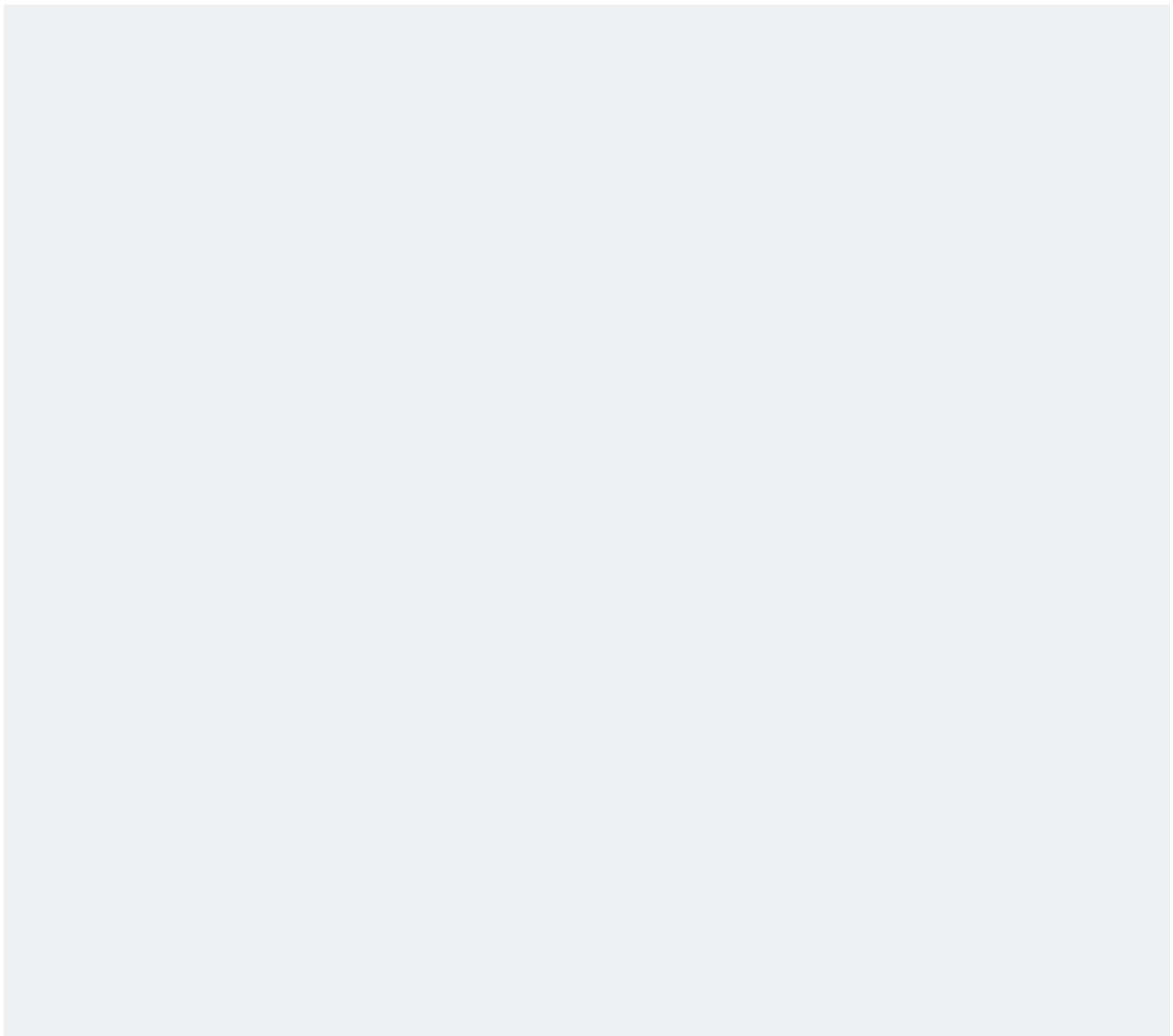


Webinar 1

Hvorfor er du her?

Hvad er grunden til du ser med her?

Hvad håber du at få ud af webinarserien?



Webinar 1



De 3 komponenter i et stærkt smerte-mindset

PAIN SELF EFFEICACY

Jeg har tillid til mig selv.

Jeg har tillid til min krop.

Jeg har tillid til min fremtid.

Webinar 1

Status

Hvad er et stærkt smerte-mindset for dig?

Aktuelt er jeg
på (0-10)

Jeg vil have den
op på (0-10)

Hvad vil du kunne, som er anderledes fra det nuværende, når du er på dit sluttal?

Webinar 1

Forståelsen af smerter

5 pointer fra den nye smerteforståelse

- Smerte er en individuel subjektiv oplevelse.
- Smerte er biopsykosocialt fænomen.
- Smerte er en del af dit beskyttelsessystem.
- Smerte er påvirket af mange faktorer - smerte er multifaktorielt.
- Der er 2 eksperter i en smertebehandling - dig og den opdaterede smertebehandler.

5 metaforer for at forstå den nye smerteforståelse

- Pegefingeren = smerte er et 'fare på færde' signal - ikke kun pga. en skade.
- Smertemødet = dit beskyttelsessystems konstante trusselvurdering.
- Beskyttelsesbarometeret = er der tillid og tryghed eller behov for beskyttelse?
- Volumenknappen = smerterne er påvirket af i hvor høj grad der er pres eller tillid.
- Alarmsystemet = smerte er et udtryk for et system i alarmberedskab.

Webinar 1

4 spørgsmål

4 spørgsmål der vil guide dig til at analysere og nuancere din smerteoplevelse

Er det okay lige nu eller er det 'farligt' lige nu?

- Er jeg bekymret for at jeg gør noget værre?
- Gør jeg mere skade, forværrer kroppen?
- Har jeg brug for hjælp til at afklare alvorlighed eller en bekymringsoprydning?

Føler jeg mig tryk eller truet?

- Hvad er det mon der gør, at jeg føler mig truet lige nu? (bekymring, begrænsning, uvished etc.)
- Hvad er det mest beroligende jeg kan gøre lige nu, for at føle mig mere tryk?

Er det okay senere?

- Hvad er kropsklogt lige nu?
- Skal jeg stoppe en handling eller igangsætte en handling?
- Skal jeg mentalt berolige mig selv, tillade noget og gøre mit system tryk igen?
- Skal jeg spørge om hjælp?

Hvad har jeg brug for?

- Menneskeligt, kropsligt, socialt.
- Alt er tilladt. Lyt til din krop og til dig.

Webinar 1

Hvad er det **vigtigste**
du tager med dig dette
webinar?



”

Smerte er
en del af dit
beskyttelsessystem.

Mathilde Kehler

Webinar 2

Hvor vil du vurdere dig selv henne i U'et?



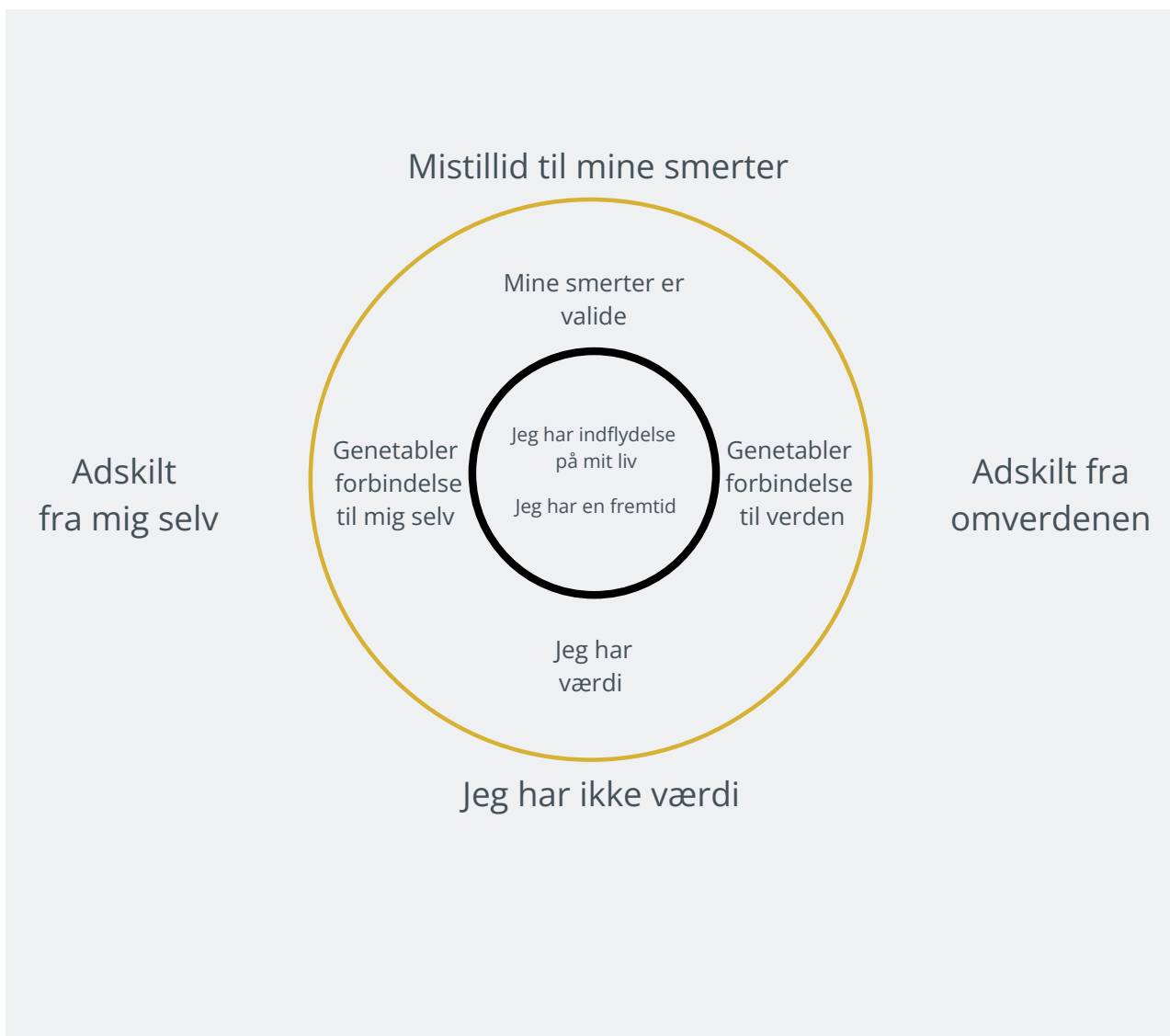
Webinar 2

Hvornår er du i **mål** med et behandlingsforløb?

Webinar 2

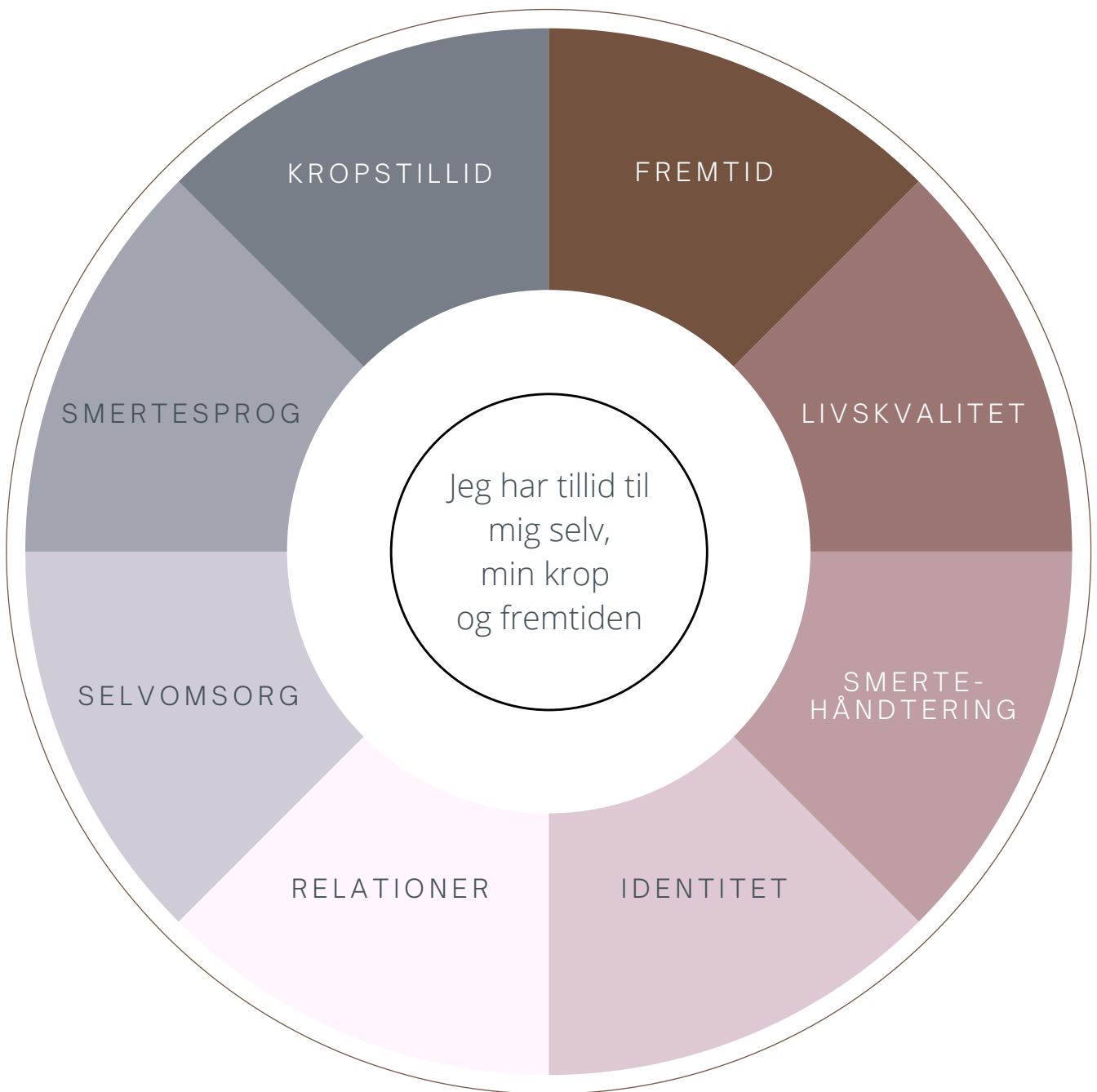
Hvor vil du vurdere dig selv henne i denne model?

Hvilket område vil du gerne arbejde på?



Webinar 2

Smertekompasset



Webinar 2



Værdibaseret målsætning

Hvad vil du gerne *kunne*, som smerterne lige nu forhindrer dig i?

Jeg vil...

Dét vil
give
mig...

Dét vil
give
mig...

Dét vil
betyde
for mig...



Webinar 2

Start ved slutningen

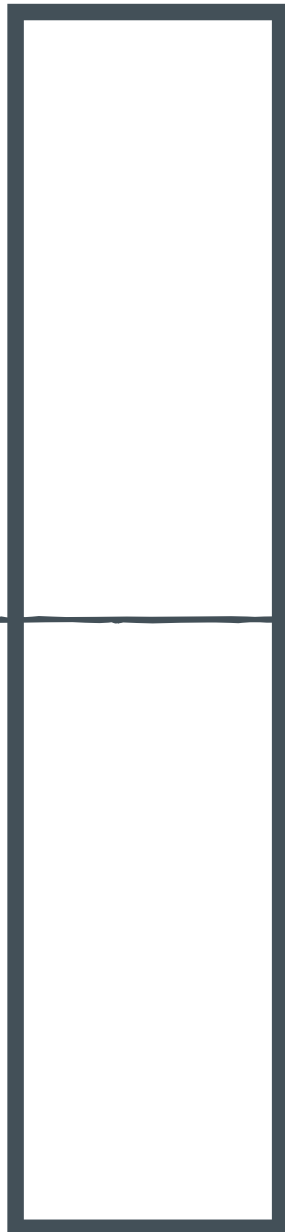
Hvordan vil du vide at du er i mål?

Hvornår ved du at du løber over målstregen?

Jeg vil vide at jeg er i mål, når jeg ...

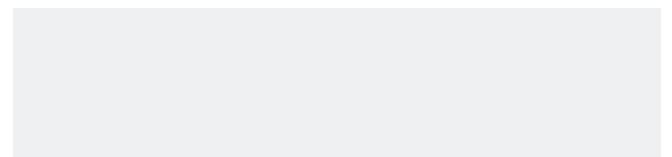
BESKYTTELSESBAROMETERET

10



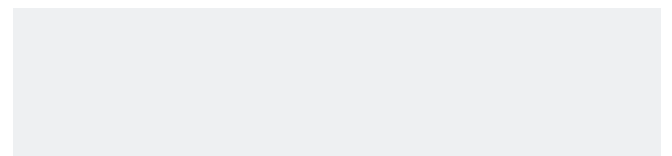
0

I hvor høj grad mærker jeg **tillid og tryghed** til mig selv, min krop og min fremtid?



0 = ingen tillid og tryghed
10 = maksimal tillid og tryghed

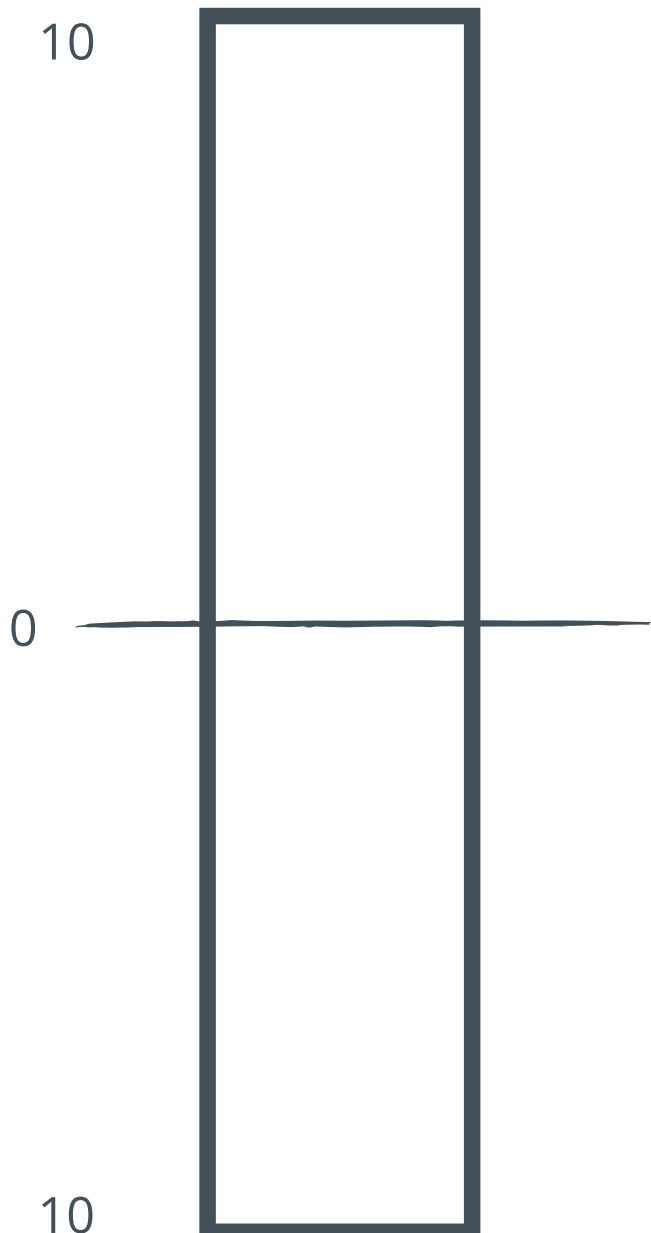
I hvor høj grad mærker jeg **trussel og behov for beskyttelse** af mig selv, min krop og min fremtid?



10

0 = ingen trussel og behov for beskyttelse
10 = maksimal trussel og behov for beskyttelse

BESKYTTELSESBAROMETERET



Hvor højt vil jeg gerne have den op?

0 = ingen tillid og tryghed

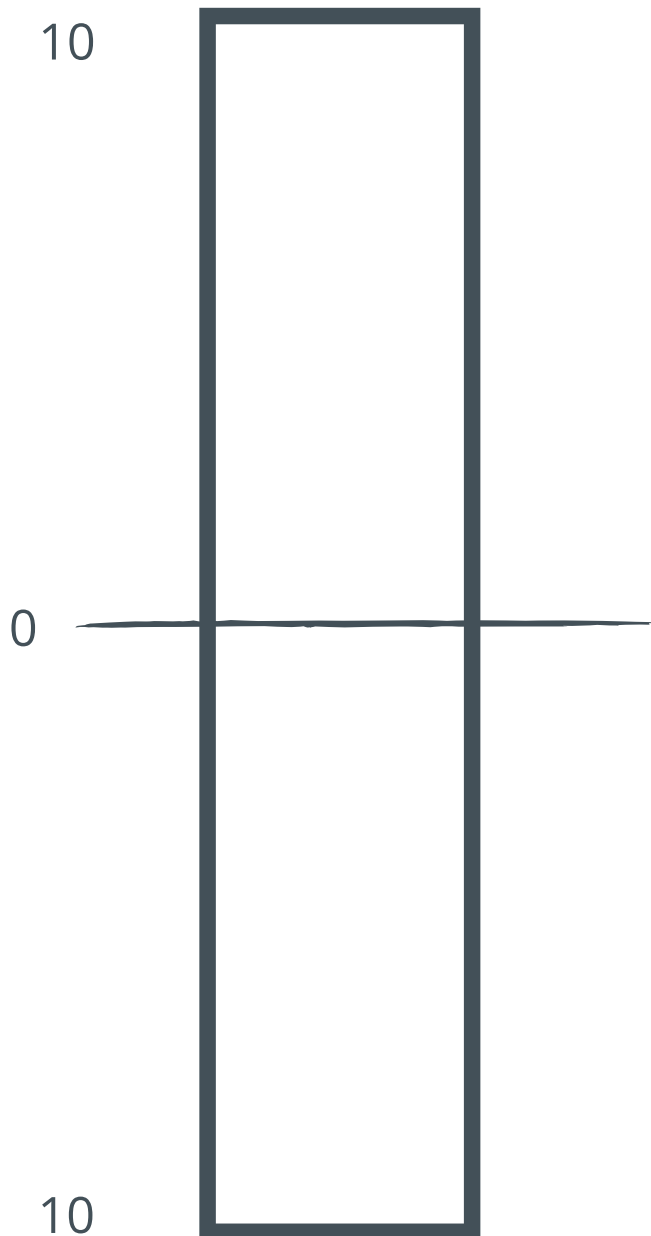
10 = maksimal tillid og tryghed

Hvor lavt vil jeg gerne have den ned?

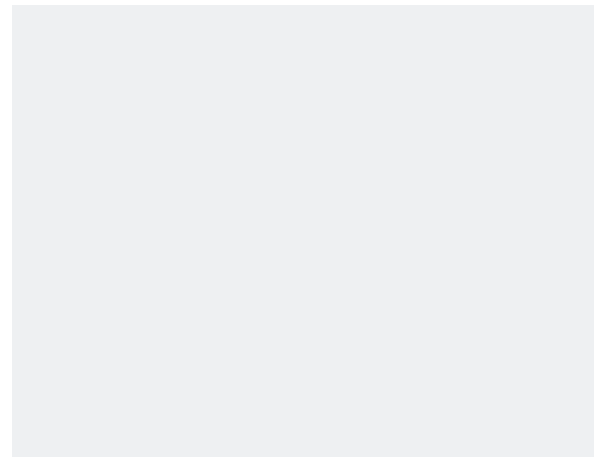
0 = ingen trussel og behov for beskyttelse

10 = maksimal trussel og behov for beskyttelse

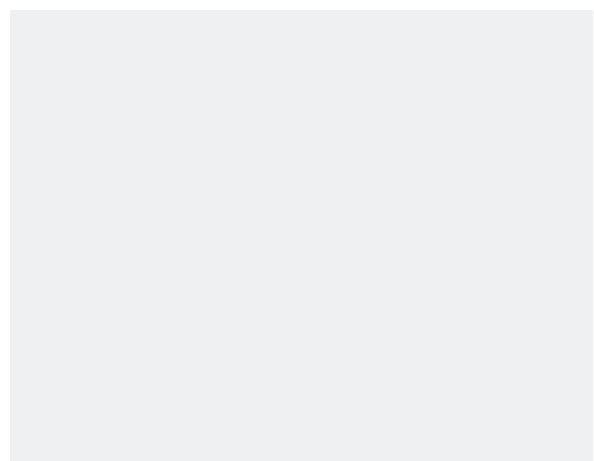
BESKYTTELSESBAROMETERET



Hvad ligger der mellem de her 2 tal?



Hvad ligger der mellem de her 2 tal?



Webinar 2

Hvad er det **vigtigste**
du tager med dig dette
webinar?



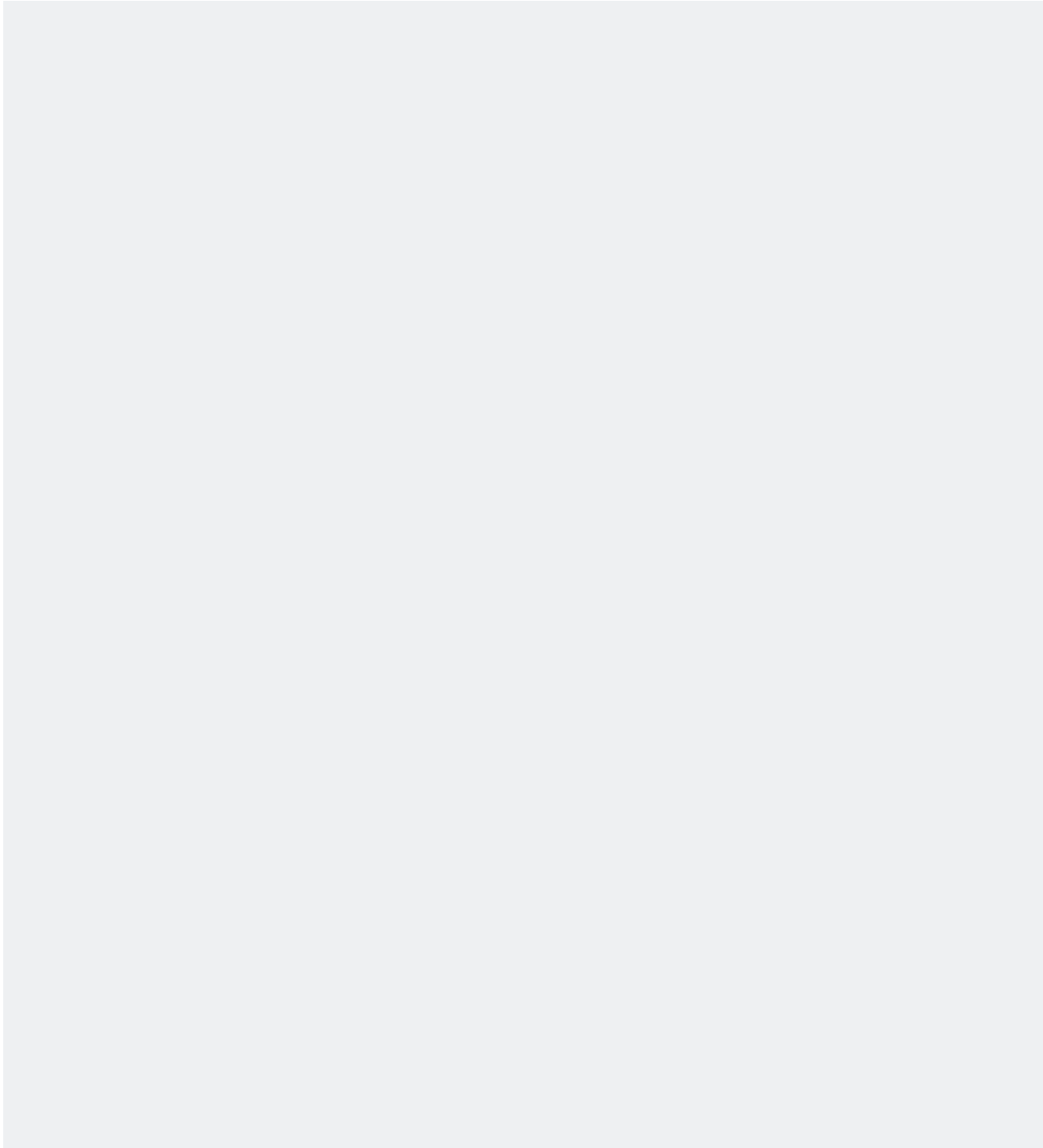
Hvad giver
dig
livskvalitet?

Mathilde Kehler



Webinar 3

Livskvalitet for mig er...



Webinar 3

Livshjulet

De 3 trin:

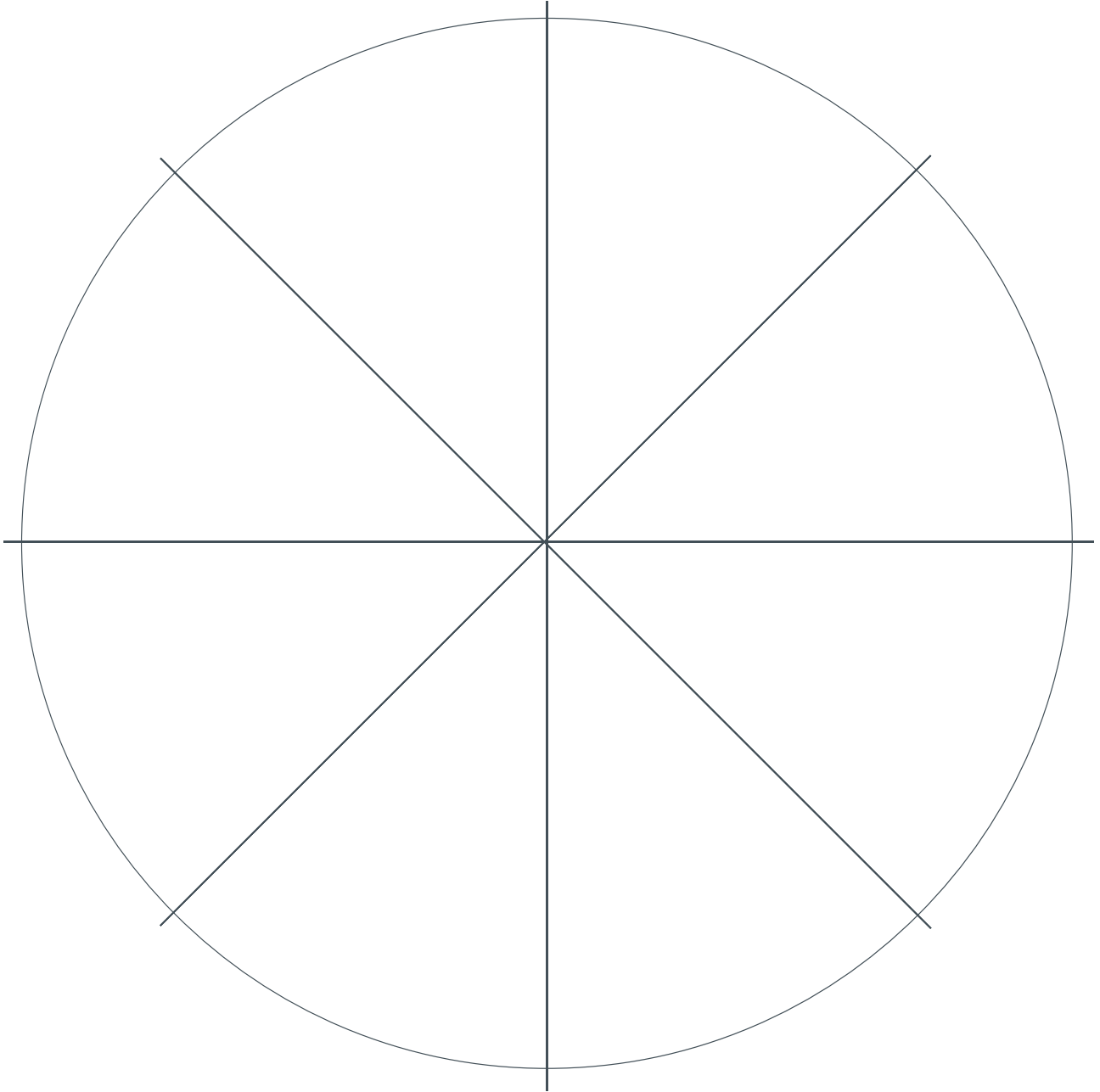
1. Navngiv de 8 livsområder
2. Vurder dem fra 0-10, hvor er du nu og hvor vil du hen.
3. Prioriter hvilket livsområde der har størst indflydelse på din livskvalitet og brainstorm på hvad der skal til for at ændre på det.

Trin 1: Navngiv dine 8 livsområder

Forslag til navngivning af dine livsområder

- Bolig, hjemmet, hus, indretning, have
- Sport, træning, fritidsinteresse, hobby, sang, musik
- Parforhold, intimitet, relationer, partner, kærlighed
- Karriere, økonomi, arbejdsmarkedet, frivillig, job, studie
- Helbred, sundhed, velvære, kroppen, smertehåndtering
- Selvomsorg, mig-tid, personlig tid, inspiration, personlig udvikling
- Familie, børn, børnebørn, omgangskreds
- Sociale liv, venner, veninder, forening
- Kreativitet - hækle, tegne, læse, blomster

Dit livshjul



Webinar 3

Livshjulet

Trin 2: Vurdér hvert livsområde ud fra spørgsmålet:

- **I hvor høj grad trives jeg på dette livsområde på en skala fra 0-10?**

- 0 = ingen trivsel
- 10 = maksimal trivsel

Tegn en streg hen over hvert lagkage-stykke, så du til sidst får dit eget diagram og overblik over dit liv, sådan som det føles lige nu.

Webinar 3

Livshjulet

Trin 2: Vurdér igen herefter hvert livsområde ud fra spørgsmålet:

- **Hvor højt skal den OP, før jeg føler at jeg trives på det her livsområde på en skala fra 0-10?**

- 0 = ingen trivsel
- 10 = maksimal trivsel

Tegn igen en streg hen over hvert lagkage-stykke (gerne med en anden farve, stiplet linje eller bølget linje) så du til sidst får dit eget diagram hvor du gerne vil have dit liv hen.

Webinar 3

Opsummering

Mit vigtigste
livsområde er:

Jeg vil have den
op på (0-10)

Min brainstorm på hvad der skal til for at flytte tallet:

Webinar 3

Hvad er det **vigtigste** du tager med dig fra denne webinarserie?

Hvad er dit **vigtigste** skridt herfra?



”

At være
smerteramt
kræver et
stærkt
smerte-mindset.

Mathilde Kehler

TAK FOR NU



VIL DU HA' EN GRATIS SMERTEVURDERING

Overvejer du at få min hjælp til at opnå din smertefrihed?
Book en helt gratis og helt uforpligtende smertevurdering, hvor jeg lærer mere om din smertesituation og problematik - og finder frem til om, og hvordan jeg kan hjælpe dig.

WWW.SMERTEGUIDEN.DK



Book din tid her



DEL DET GODE BUDSKAB



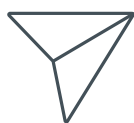
OPDATERET SMERTEBEHANDLING TIL FLERE!

Smerteguiden mission er at formidle opdateret smertebehandling til flere, så mennesker med længerevarende smerter kan få specialiseret og **respektfuld evidensbaseret behandling**. Det kan du hjælpe med.

Mennesker med længerevarende smerter er en overset gruppe. De er en ofte misforstået, tabt eller tilsidesat gruppe i sundhedsvæsenet. En af de primære årsager er en forældet smerteforståelse og dermed en uforståenhed overfor, hvorfor smerterne bliver ved.

Desværre er det **den smerteramte, der betaler prisen** for den forældede smerteforståelse. Det vil jeg gerne lave om på.

Smerteguidens mission er at formidle den nye smerteforståelse til smerteramte og behandlere, så alle i fremtiden kan få tilbudt professionel, specialiseret og skræddersyet behandling.



Del din oplevelse af kurset på sociale medier.



Fortæl dine nærmeste, din læge, din fys om kurset.



Fortæl mig om din oplevelse med kurset.
mk@smerteguiden.dk



Tusind tak!

WWW.SMERTEGUIDEN.DK