

Udarbejdet af:

Ditte Ulrik Rosenberg
Fysioterapeut, master stud. smertevidenskab og
tværfaglig smerte behandling
Tværfaglig Smerte- og Hovedpinecenter
Århus Universitetshospital

Helle Puggård
Ergoterapeut, Certificeret Kliniker i Håndterapi
Fysio- og Ergoterapiafdelingen
Aalborg Universitetshospital

Lotte Hansen
Sygeplejerske og Klinisk vejleder
Tværfaglig Smertecenter
Rigshospitalet

Mette Jensen
Fysioterapeut
Fysio- og Ergoterapiafdelingen
Tilknyttet Klinik for Nervesmerter og CRPS
Rigshospitalet, Glostrup

Information til dig, der venter på at blive udredt for Komplekst Regionalt Smertesyndrom (CRPS)

INDLEDNING

Denne pjece henvender sig til dig, som er blevet henvist til undersøgelse og udredning for CRPS, men som endnu ikke har fået stillet en diagnose. Pjecen vil forsøge at besvare nogle af de spørgsmål du måtte have samt vejlede dig i, hvad du selv kan gøre i ventetiden.

CRPS er, som navnet antyder, en kompleks smertetilstand, som optræder forskelligartet og relativt sjældent. Blandt fagfolk kræver det specialviden at give vejledning om behandling af CRPS. Alment praktiserende læger og terapeuter vil derfor ofte have et vist kendskab til diagnosen, men ikke dybde-gående viden og erfaring. Du kan således i dit forløb hidtil have mødt sundhedspersonale med begrænset viden om tilstanden.

I det følgende vil du finde råd og vejledning som retter sig generelt mod livet med smerter og som du kan have glæde af uanset om du har/får diagnosen CRPS eller ej.

HVAD ER CRPS?

(Complex Regional Pain Syndrome)

CRPS (tidligere kaldet refleksdystrofi) er en smertetilstand, der oftest udvikles i en hånd eller fod efter et traume. Kun sjældent rammes andre områder. CRPS kan ramme folk i alle aldre, også børn, men rammer oftest kvinder. Tilstanden er sjælden og rammer ca. 26/100.000 mennesker årligt, hvilket vil sige ca. 1.500 nye tilfælde årligt i Danmark.

Der er to typer af CRPS – symptomerne ligner hinanden hos type 1 og type 2:

- **CRPS type 1** er uden nerveskade og udvikles efter fysisk traume, typisk i enten hånd eller fod. Denne er hyppigst forekommende.
- **CRPS type 2** udvikles efter beskadigelse af en perifer nerve i enten hånd eller fod. Denne er mere sjælden.

HVAD SKYLDES CRPS?

CRPS er en abnorm smertereaktion fra kroppen udløst af et traume. Vi ved endnu ikke hvad CRPS skyldes, men der forskes i det.

CRPS er ikke psykologisk og ikke noget, du bilder dig selv ind, men nogle psykologiske faktorer så som frygt for smerter og ængstelighed kan forværre de i forvejen ubehagelige smerter. Det er derfor vigtigt at prioritere ting, der gør dig glad samt berolige dig selv, da det kan have en positiv indflydelse på smerteoplevelsen.

HVORDAN ER DET AT HAVE CRPS?

CRPS-smerter fortsætter efter det udløsende fysiske traume er helet, og kan være svære smerter i en region; hånd/arm eller fod/ben. Smerten beskrives ofte som brændende, skærende, borende og stikkende. Der er også andre symptomer end smerter. Et symptom er, at man kan blive overfølsom overfor berøring, som når tøjet let rører ens hud. Dette fænomen kaldes *allodyni*. Et andet symptom er, at huden kan blive svedig med synlige svedperler, eller at hår og negle på foden eller hånden vokser kraftigere eller meget mindre samt farveændringer, hævelse og stivhed af leddet. Nogle kan også opleve spjæt eller krampeagtige fornemmelser. Disse er alle symptomer, der kan ændre sig over tid. Ved CRPS er der ofte nedsat bevægelse af et eller flere led på grund af smerter, og hvis foden/hånden ikke bliver brugt svækkes muskulaturen. Derfor er det meget vigtigt, at forsøge at bruge foden/hånden så meget som muligt, selvom der er smerter.

VIDEN OM SMERTER

Smerte er en individuel, subjektiv oplevelse af fysisk ubehag, og er et resultat af hjernens bearbejdning af informationer fra kroppen eller hjernen selv. Smerte er altid en subjektiv oplevelse, som ikke nødvendigvis er forbundet med hverken aktuel eller potentiel vævsskade. Smerte er altså en unik personlig oplevelse. Vi ved, at manglende viden og forståelse af hvorfor smerterne er opstået, og hvorfor de varer ved, kan gøre os usikre på, hvordan vi skal reagere på smerterne. Forskning viser, at smerteoplevelsen kan mindskes, hvis man kender årsagen til smerterne og ved, hvornår de ikke er farlige.

Akutte smerter er et advarselssignal, som skal sikre os mod yderligere skade. Når den oprindelige vævsskade er helet, vil smerterne ofte aftage. I nogle tilfælde kan smerteoplevelsen fortsætte, selvom vævet er helet. Den er måske endda forværret og har spredt sig over et større område. Det skyldes at smertesystemet opretholder oplevelsen af smerte. Smertesystemet er blevet for overaktivt. Der bliver for let produceret advarselssignaler og hjernen tolker for let, at der er fare på færde og sætter kroppen i alarmberedskab. Dette kaldes sensibilisering, og smerterne er nu blevet vedvarende. Vi er altså normalt vant til at reagere på akutte smerte. Lang-varige smerter som CRPS tjener dog ikke som advarsels-signal.

HÅNDTERING AF SMERTER

Måden vi tænker og handler på, i forhold til smerten, har betydning for vores oplevelse af den. Smertehåndtering kan foregå på flere planer. Det kan være lavpraktisk ved at løse en opgave på en mindre krævende måde eller mere grundlæggende ved at blive bevidst om med hvilket "mind set" man ser på sig selv og sin situation. At være bevidst om betydningen af ens egen rolle, kan give mulighed for at handle anderledes og ændre på sin situation.

At lære at leve bedst muligt med smerter kan være svært. Det kræver justering og tilpasning i hverdagen. Måske rækker ens ressourcer ikke længere til det, man tidligere kunne. Det kan være at dine aktiviteter overskrider dit energiniveau, eller det kan være at frygten for at forværre smerterne gør, at du bliver for inaktiv. Med tiden vil du sandsynligvis blive bevidst om hvilke daglige aktiviteter, der ofte forværrer smerterne, og hvilke der lindrer. Smerterne påvirkes både af for lidt og for meget aktivitet. Tit vil faktorer som kulde og varme også påvirke smerterne. Også psykologiske faktorer spiller en rolle. Bekymringer, tab af kontrol, stress og angst, forværrer typisk smerterne. Glæde, tryghed og følelse af kontrol vil ofte lindre. Det er helt naturligt, at vedvarende smerter kan svinge i styrke og i varighed.

Der kan ofte være en sammenhæng mellem et uhensigtsmæssigt aktivitetsniveau og smerter på dagen eller dagen efter. Det er vigtigt at huske på, at øgede smerter sjældent er et udtryk for en ny skade i området med CRPS. En opblussen af smerter kan skyldes, at man på gode dage kommer til at være for aktiv og derefter har behov for at aflaste og hvile i lang tid, før man igen har det bedre. Man kan opleve, at der kan være store udsving i ens smerteniveau og ens aktivitetsniveau. For hver gang man overbelaster sig selv, skal der mindre til før smerterne kommer, før smerterne forværres og det tager længere tid før smerterne igen reduceres. Modsat kan man passe for meget på og blive inaktiv. Nogle oplever, at smerterne ges så voldsomt af aktivitet, at tanken om aktivitet er uudholdelig. At være inaktiv giver umiddelbart smertelindring, hvilket måske gør, at man fravælger aktiviteter. Ved inaktivitet kan smertesystemets tolerance overfor belastning falde, og man kan havne i en ond cirkel, hvor man kan opleve, at der skal mindre og mindre til, før smerterne optræder og man derfor kan klare færre og færre aktiviteter. Dette kalder vi for fear-avoidance adfærd.

FØLELSESMÆSSIGE REAKTIONER

Mange med en langvarig smertetilstand påvirkes psykisk. Pludselig kan vi ikke det, vi tidligere kunne, vores hverdag er forandret og vi gør os tanker om, hvordan vores fremtid kommer til at være. Det er naturligt, at man kan opleve en række følelsesmæssige reaktioner på langvarige smerter. Det kan være træthed, vrede, frustrationer, irritation, skyld, skam, tab, sorg, depression og angst. Vores følelser påvirker smerterne og omvendt påvirkes vores følelser af smerterne. Nogle kan også få tanker om, at de ikke ønsker at leve mere. Det er altid vigtigt at tage alvorligt hvis man har selvmordstanker. Man har mulighed for at tale med sin egen læge, kontakte psykiatrisk akutmodtagelse eller Livslinien hvis man har tanker om ikke at ønske at leve mere.

(Livsliniens hjemmeside).

Nogle kan få tilbagevendende tanker om, at livet ville være lettere, hvis hånden eller foden blev amputeret. Desværre vil sådan en amputation ikke hjælpe, men vil faktisk ofte forværre tilstanden, da smerten er reguleret fra rygmærven og hjernen – som stadigvæk er til stede, selvom hånd eller fod blev amputeret.

At leve med CRPS og langvarige smerter og tilpasse sig nye livsvilkår tager tid. For nogle kort tid og for andre kan det tage længere tid og være sværere. Det kan for nogle give mening og være en hjælp at tale med en professionel om de følelsesmæssige reaktioner på smerterne og de nye livsvilkår. Det kan for eksempel være din egen læge, psykolog eller psykiater. Du har altid mulighed for at tale med din egen læge om eventuel henvisning til psykolog eller psykiater.

AKTIVITET

For at undgå at tabe funktionsevne og have store udsving i smerteniveau og aktivitetsniveau, er det vigtigt at finde den rette balance, så godt som det er muligt. En teknik som sikkert og kontrolleret kan hjælpe dig til en bedre og øget funktionsevne kaldes graderet tilgang. Man kan bruge graderet tilgang i hverdagsaktiviteter, under træning eller i håndteringen af de krav, man stiller til sig selv, eller andre stiller til en. Princippet går ud på at kortlægge, hvad du kan indenfor en given aktivitet og derefter øge aktiviteten gradvist. Det afgørende er, at arbejde på et aktivitetsniveau lige under grænsen for opblussen af smerter.

Du må gerne få lidt ondt, hvis smerterne falder til ro efter nogle timer, men hvis smerten varer ved resten af dagen eller til dagen efter, så har du lavet for meget. Ved at arbejde med gradueret tilgang, vil tærsklen for opblussen af smerter langsomt stige. Dette sker, fordi man træner hjernen til en mere hensigts-mæssig bearbejdning af informationer. Samtidig vil kropsvævet beskyttende smertegrænse langsomt stige og du kan tåle mere, før du får ondt. Vævet bliver stærkere, mere elastisk og mindre sensitivt. Nogle oplever at smerten først øges dagen efter, altså en forsinket smertereaktion. Hvis du får forsinkede smerter efter aktivitet, så vær ekstra opmærksom på, om der er noget særligt, der kan have trigget dine smerter.

TRÆNING

Træning kan være med til at dæmpe smerter og forbedre funktionsevne og humør. De fysiologiske processer ved motion styrker almen sundhed. Efter ca. 20 minutters moderat styrke- eller konditionstræning producerer hjernen signalstoffer, der er med til at fremme fysisk og psykisk velvære, gøre os gladere, dæmpe depression, angst, stress og aggressivitet. Motion kan derfor bruges konstruktivt til at give smertelindring og afhjælpe lettere depressive eller stressede tilstande.

TRIGGERE

Vedvarende smerter kan være et tegn på overbelastning i nervesystemet. Det kan være svært, og tager tid, at finde ud af hvorfor smerterne forværres. En trigger er en påvirkning af én eller flere sanser, som udløser en smerteoplevelse. Det er forskelligt fra person til person, hvad der trigger. Ved at blive bevidst om hvilke signaler fra dit nervesystem, der er specielt for dig, og stoppe op når de kommer, kan du lære at undgå større smerteforværring. Der kan også være andre tegn på overbelastning, som nedsat hukommelse, koncentrationsbesvær, mangel på overblik, træthed, let til vrede eller tårer, klodsethed mm. Der kan være små signaler, der fortæller dig, at du skal stoppe op med det, du er i gang med og passe på dig selv. Det kan være du overhører disse signaler, da det tidligere ikke har haft de samme konsekvenser som nu. Vores tanker, erfaringer og følelser er med i hjernens bedømmelse af alle situationer. Følelser som nedtrykthed, tristhed, ængstelse og stress medvirker til en øget mængde stresshormoner i kroppen, hvilket kan forstærke smerteoplevelsen. Der er mulighed for, at man kan identificere og justere nogle triggere. Dette gælder triggere på det fysiske plan, vores aktivitetsniveau samt på det tankemæssige plan som f.eks. ængstelse, bekymringer og stress. Her kan du finde STOP- øvelsen: [STOP op og prioriter](#)

ENERGIFORVALTNING

Langvarige smerter fører ofte til øget træthed. Trætheden kan, sammen med smerterne, være med til at begrænse dine aktiviteter i hverdagen. Trætheden kan skyldes flere ting. Det kan være følelsen af en fysisk træthed, der muligvis kan skyldes at kroppen er i en øget stresstilstand, eller at du måske i en længere periode har været mindre fysisk aktiv, og derfor er kommet i dårligere form med nedsat styrke og kondition, så den aktivitet du plejer at lave, nu er blevet mere anstrengende at udføre end før. Det kan være en mental træthed som kan skyldes at din hjerne konstant skal forholde sig til smerter, og måske også bekymrende tanker om helbred, fremtid og lignende. Det kan også skyldes for lidt eller for dårlig søvn. Smertestillende medicin kan også gøre dig træt og uoplagt. Måske har dit energiniveau ændret sig og du har mindre energi til rådighed. Tidligere har du måske ikke haft problemer med at klare dagligdags aktiviteter som indkøb, rengøring, madlavning og måske samtidig gå på arbejde og passe børn. Måske rækker dit energiniveau og ressourcer ikke til dette længere. Noget af trætheden er en følge af vedvarende smerter, og noget af trætheden kan du påvirke. Du kan prøve at lægge mærke til om din træthed svinger i løbet af dagen og om din træthed og din smerte følges ad. Det kan være en god idé at fordele sine aktiviteter jævnt ud over dagen, eventuelt med flere

pauser undervejs. Pauserne kan man bruge på at gøre noget godt for sig selv. Det kan være godt at hvile sig, men bliver man for inaktiv, bliver man faktisk mere træt. Bevægelse kan på sigt modvirke træthed. Det er fint nok, at bevægelsen er moderat. Forsøg at finde en balance, der passer dig. Husk på, at det kan tage tid og at der til tider er dage, hvor du trods alle hensyn har flere smerter end vanligt.

Her kan du finde gode råd om søvn: [Anbefalinger for søvn](#)

STRESSREDUCERENDE OG SMERTE- LINDRENDE TILTAG

Vedvarende smerter sætter krop og sind i alarmberedskab og der kan være en øget mængde af stresshormon i kroppen, hvilket kan betyde at smerteoplevelsen bliver uforholdsmæssig kraftigere. Balancen mellem stress, muskelspænding og aktivitet kontra afslapning, nydelse og tryghed er ændret. Det kan derfor være en god idé at hjælpe krop og sind til at være mere i balance. Der findes forskellige virkningsfulde redskaber, man kan benytte, som kan hjælpe til at bringe krop og sind mere i ro og dæmpe den anspændthed, som kan forværre symptomerne. Det kan være åndedrætsøvelser, afspændingsteknikker og mindfulness/meditation.

Åndedræt: Åndedrættets formål er at tilføre ilt til alle celler i kroppen. En fri, uhæmmet vejrtrækning er vigtigt for velvære. Åndedrættet tilpasser sig kroppens fysiske krav, og reagerer også umiddelbart på smerter og følelsesmæssige situationer. Hvis vejrtrækningen forbliver overfladisk og nedsat, bliver det belastende for kroppen. Det kan medføre træthed, vedvarende muskelspændinger, hovedpine og en øget smerteoplevelse. Ligesom smerteoplevelsen påvirker åndedrættet, kan åndedrættet omvendt bruges som redskab til at påvirke muskelspændinger, stress, nervøsitet og nattesøvn og derved lindre smerter.

Afspænding: Der findes forskellige typer af afspændingsteknikker, hver med deres fremgangsmåde og formål. Nogle teknikker sigter på muskelafspænding, nogle bruges til at dæmpe ængstelse, frygt eller andre uønskede følelsesmæssige tilstande, mens andre igen sigter mod at aflede opmærksomheden på kropslig eller følelsesmæssig ubehag. Man kan slappe af på mange måder, men afspænding adskiller sig fra afslapning ved at man aktivt bruger tanker til at hjælpe kroppen med at opnå en afslappet tilstand.

Mindfulness: Mindfulness kan bruges til at reducere den stress, man mærker i sin krop og sind i forbindelse med smerter. Det er en træning i at være bevidst nærværende. Træningen består af meditationer og øvelser. Der er flere metoder. Gennem træning af sindet kan man blive bedre i stand til at rumme tanker og følelser og opleve øget mental og fysisk ro.

Afledning: Du kan lade op ved at tage små pauser i løbet af dagen, hvor du gør noget godt for dig selv. Det er forskelligt, hvad der giver os energi. Du kan aflede dine tanker fra smerterne ved at have opmærksomhed på det, der er vigtigt for dig.

Afslapning: Man kan slappe af på mange måder, ved at gøre noget godt for sig selv. Det kan være at gå en tur, lytte til musik, læse en bog, se tv mm. Det vigtigste er ofte ikke hvad man gør, men at det du gør, giver velvære og har værdi for dig. Du kan finde flere oplysninger og gratis lydfiler på nedenstående link. Der er også utallige muligheder på Internettet.

[Det Mentale Motionscenter](#) | [Psykiatrifonden](#)

SENSIBILISERING

For nogle sker der det, at måden vores smertesystem opfatter påvirkninger på, ændrer sig. For eksempel skærpes følesansen hos nogle, hvilket på fagsprog kaldes *hyperæstesi*. Hos nogle kan smertepåvirkning føles mere smertefuldt end normalt, hvilket på fagsprog kaldes *hyperalgesi*. For nogle kan selv almindelig berøring udløse smerte. Dette kaldes på fagsprog *allodyni*. Denne tilstand er en del af et sensibiliseret nervesystem. Overført til hverdagen betyder det, at aktiviteter, der aldrig har været smertefulde tidligere, nu kan udløse smerter. Det kan være når vand rammer den smertefulde kropsdel under et bad, eller at det er smertefuldt at have dyne, strømper eller sko på. Det kan også være, at kropsdelen føles anderledes,

større eller mindre, eller føles som om den slet ikke hører til kroppen. Det kan skyldes ændringer i kropsopfattelsen, måske fordi kropsdelen ikke har været brugt længe, at der er negative følelser forbundet med kropsdelen eller man måske helt undgår at tænke på, se på eller røre ved kropsdelen. Det kan også være, at du oplever, at du har sværere ved at bevæge den smertefulde kropsdel.

DESENSIBILISERING

Målet med desensibilisering er at øge tolerancen over for berøring, vask, påklædning, bevægelse samt omgivelsesfaktorer såsom varme og kulde.

Træning af tolerancen overfor berøring:

Berøring med forskellige materialer indenfor blød, hård og varm- og kuldemæssig kvalitet kan øge tolerancen. I første omgang vælges materialer, der føles irriterende, men ikke direkte smertefulde. Det er Individuelt, hvad der føles mest provokerende. Huden berøres i eller omkring det smertefulde område. Der arbejdes "udefra og ind" mod det smertefulde område med en variation mellem let berøring og gnide, gubbe, rulle og banke på huden. Processen gentages 2-3 gange dagligt. Det er individuelt hvor længe hver session varer. Man kan eventuelt starte med den

ikke-smertefulde kropsdel for at mærke, hvordan berøringen føles og så arbejde sig mod den smertefulde kropsdel. I arbejdet med desensibilisering kan der forekomme forsinkede smerter og man kan få reaktioner som forøget smerte, hovedpine, kvalme, og svimmelhed. Det er derfor vigtigt at arbejde ud fra forsigtigheds-princippet indtil du er mere fortrolig med dine kropslige reaktioner.

TRÆNING AF KROPSBEVIDSTHED

Alle kropsdele er afbilledet i hjernebarken. Det kaldes hjernens "kort" over kroppen. Her opfanger hjernen en kropsdels signaler og adskiller den fra andre kropsdeles signaler. Dette er blandt andet bestemt af kropsdelens størrelse i hjernens kort over kroppen og tætheden af sanseceller i den enkelte kropsdel. Det er altså herfra at vores hjerne sanser og styrer kroppen. Når man ikke bruger en del af kroppen, for eksempel på grund af smerter, påvirkes hjernens "kort" og den pågældende kropsdels område bliver mere "sløvt". Man kan derfor opleve, at det er sværere at aktivere og bruge kropsdelen og at det kan være sværere at skelne mellem områder på kropsdelen. Foden og hånden kan føles som om den ikke er en del af dig, eller an føles større eller mindre end den

modsatte sides fod/hånd. Heldigvis kan man træne hjernens opfattelse af kroppen og dens evne til at aktivere musklerne. Det gøres bedst ved at bevare kropsdelen funktion ved at bruge den så naturligt som muligt.

LAV DIN EGEN VÆRKTØJSKASSE

Det har stor betydning at opleve at kunne påvirke smerterne. Et middel hertil er redskaber i form af konkrete handlemuligheder, til at håndtere smerterne og eventuelt lindre dem.

Du vil nok også opleve, at det er nødvendigt at tilegne sig nye færdigheder og redskaber til at klare din hverdag og give dig mere overskud.

Find dine egne redskaber til smertehåndtering. Hvad er det, der virker for dig og eventuelt dine omgivelser?

Søg eventuelt inspiration hos andre, der har vedvarende smerter.

- Viden om smerter: Brug den viden du har. Husk, at langvarige smerter oftest ikke er et tegn på skade. Reflektér over mulige triggere eller sammenhænge.

- Træning/motion: Dit øvelsesprogram og konditionstræning er sikre. Husk fysisk træning frigør smertestillende stoffer og "lykkehormoner".
- Brug åndedrætsøvelser, afspænding eller mindfulness/meditation til at sænke muskelspænding / stressniveau
- Gradueret tilgang: Brug din viden og erfaring med regulering af aktivitet og hvile.
- Afledning og belønning: Gør noget, du har lyst til, noget der gør dig glad, enten alene eller sammen med andre.
- Målsætning: Hvad er vigtigst for dig/dine værdier?

Føj selv flere ting til. Hvis der er tidspunkter og situationer, hvor du har det ekstra svært og ikke så meget overskud, kan det være godt at have en plan, der kan hjælpe dig. Du kan derfor lave din egen "nødplan". Du kan få inspiration her.

Din nødplan

MEDICIN

For nogle vil det være nødvendigt med smertestillende medicin for at lindre smerterne. Tal med din læge og spørg til muligheden for smertestillende medicin. Medicinen lindrer symptomerne, og der findes flere forskellige typer af præparater. Valg af præparat afhænger blandt andet af smertetype, symptomer og om du har andre sygdomme eller får anden medicin. Din læge er også velkommen til at kontakte et af landets smertecentre og rådføre sig med disse. Der findes også kliniske retningslinjer, som din læge kan søge viden i.

Links:

National behandlingsvejledning for CRPS:

[National behandlingsvejledning, CRPS](#)

National behandlingsvejledning for neuropatiske smerter:

[National behandlingsvejledning, neuropatiske](#)

ARBEJDE

Smerter har ofte indflydelse på mange dele af livet og der kan opstå mange spørgsmål:

"Hvad med mit arbejdsliv?"



"Kan jeg lave det arbejde, jeg indtil nu har lavet, og hvordan sikrer jeg, at jeg fortsat har overskud og ressourcer til familie og fritidsliv?"

Der findes forskellige steder, hvor du kan få råd og vejledning angående din arbejdssituation.

Jobcentret: Hvis det er svært at passe dit job, kan jobcenteret være behjælpeligt. Det kan både handle om hjælp til at fastholde dit nuværende job, eller hjælp til at afklare hvilke andre muligheder, der kan være for at varetage et andet job. Jobcenteret har desuden ofte en række tilbud i forbindelse med sygemelding. Da det varierer fra kommune til kommune, og der jævnligt kommer nye tilbud, anbefaler vi, at du kontakter Jobcenteret i din kommune, for at høre hvad de har af tilbud.

Arbejdsmarkedspension: Mange har via deres arbejdsmarkedspension tilknyttet forsikringsordninger og sundhedstilbud, som kan gælde både ved midlertidig og ved varig nedsat arbejdsevne. Dette kan dreje sig om adgang til behandling uden ventetid, betaling for behandlinger, hjælp til rådgivning eller økonomisk kompensation til dig eller din arbejdsplads. Du kan kontakte din pensionskasse og få oplyst hvordan du er dækket.

Forsikringsselskab: Nogle forsikringsselskaber tilbyder

mulighed for privat lønsikring i en periode hvis du mister dit arbejde. Det betyder at du i en periode er sikret en vis procentdel af din løn. Tjek dit forsikringsselskab om dette er noget, du har tegnet eller om der er andre muligheder for hjælp via dem.

A-kasse: Hvis du er medlem af en A-kasse, vil du i nogle tilfælde være berettiget til dagpenge. Kontakt din A-kasse og hør, hvad du er berettiget til.

Fagforening: I fagforeningen kan du typisk få hjælp i sager om firing, løn og arbejdsvilkår og i sager om arbejdsskade. Der er også nogle fagforeninger, der tilbyder personlig rådgivning.



Her kan du også selv søge hjælp og viden:

Søg som borger - sundhed.dk

Her kan du finde sundhedstilbud i den kommune, du bor i:
borger.dk

Her kan du få frivillig, uafhængig socialrådgiverbistand: :
[Frivilligcenter SR-Bistand](#)

Her kan du søge juridisk rådgivning: [Retshjælp](#)

Her kan du søge uvildig rådgivning på handicapområdet:
[Den Uvildige Konsulentordning.på Handicapområdet](#)

Patientforeninger

Foreningen af kroniske smertepatienter:
[Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende](#)

CRPS-foreningen: CRPS Foreningen Danmark

Foreningen for gigtramte og mennesker med sygdomme og smerter i led, ryg og muskler: [Gigtforeningen](#)

Hjælp og støtte til livet efter en ulykke:
[Ulykkespatientforeningen](#)