

Gode råd til smertemestring

Du kan allerede nu gå i gang med at opnå bedre smertemestring.

Vi har her samlet en række gode råd, du kan se på og måske prøve af indtil næste gang du kommer på Smertecentret. Når du kigger på vores råd, skal du huske på, at det sjældent er let at ændre vaner og rutiner og skabe forandring. Det er derfor vigtigt at tage små skridt. At arbejde frem mod og at opnå et mål, du har sat dig, er med til at styrke din motivation til at gå videre.

Tænk over det, du er blevet præsenteret for i dag, og udvælg et område af din hverdag, hvor du ønsker en forandring. Gå efter at skabe nogle få overskuelige ændringer og arbejd frem mod at opnå dem. At få små succes oplevelser kan ofte være med til at styrke din motivation for at gå videre med at lave flere og større forandring.

Få god søvn og nok hvile

Mange patienter med kroniske smerter oplever søvnbesvær. God regelmæssig søvn er en forudsætning for, at kroppen fungerer bedst muligt. Du kan fx skabe rammerne for en god søvn ved at gøre følgende:

- Sov gerne i et mørkt og køligt rum under en dejlig varm dyne og/eller tyngdedyne.
- Sluk mobiltelefon, iPad og tv og undgå så vidt muligt, at de er i samme rum, som du sover i. Du skal ikke forstyrres af hverken lyde eller lys, når du skal sove.
- Undgå stimulanser som cola, kaffe, te og alkohol om aftenen.
- Undgå regelmæssig brug af sovemedicin, da det kan forstyrre dit naturlige søvn mønster og øge dine søvnproblemer på længere sigt.
- Undgå træning og aktiviteter med høj puls om aftenen. En rolig gåtur i frisk luft eller en rolig indendørs aktivitet som fx at læse en god bog eller noget andet du godt kan lide, kan være godt at falde til ro og i søvn på.
- Gå i seng og stå op på nogenlunde samme tidspunkt hver dag så vidt muligt.
- Hvil i løbet af dagen i form af et "powernap", afspænding eller meditation.
- Vær fysisk aktiv i løbet af dagen, og ophold dig udendørs for at få dagslys og frisk luft.
- Prøv at "tømme hovedet" med sudoku eller en kryds og tværs inden sengetid.
- Brug eventuelt afspændingsteknikker for at falde til ro og i søvn.
- På vores hjemmeside: <https://smertecenter.RN.dk> kan du under menupunktet "Vejledninger" finde en guidet afspændingsøvelse.
- På vores hjemmeside har vi desuden samlet forskellige andre gode afspændingsøvelser med mere, som du frit kan downloade og afprøve.

Vær fysisk aktiv og lyt til din krop

Det er vigtigt, at du holder kroppen i gang, men undgå at lave mere, end din krop kan holde til. Lyt til din krop og brug de signaler, den sender, til at regulere dit aktivitetsniveau. Du kan fx gøre følgende:

- Vær opmærksom på, at træthed, klodsede bevægelser, kort lunte, nedsat hukommelse, koncentrationsbesvær eller talebesvær kan være tegn fra kroppen på, at det er på tide at stoppe op.
- Del gøremål op i passende bidder og hold pauser undervejs, så du undgår at øge smerterne, når du er i gang, og undgår, at du får meget ondt bagefter.
- Vær aktiv i kort tid flere gange i løbet af dagen i stedet for at samle aktivitet til få gange ugentligt eller hver 14. dag.
- Ophold dig eller vær aktiv udendørs lidt hver dag for at få dagslys og frisk luft.

Flyt fokus væk fra smerterne

Du kan nogle gange have succes med at flytte fokus væk fra smerterne ved at lade tankerne blive optaget af noget andet og positivt. Du kan fx gøre følgende:

- Læs en bog, lyt til musik, en lydbog eller en podcast, se en film.
- Vær social – i passende mængder.
- Nus lidt med planter i pletter eller gå i haven.
- Leg med børn, børnebørn og/eller kæledyr.
- Vær opmærksom på, at nærhed til din partner og sex kan aflede dine tanker fra smerterne.
- Lav opgaver eller spil som stimulerer hjernen, fx sudoku, wordfeud, tetris, løs en kryds og tværs eller lignende.
- Få dig et godt grin.
- Gør mere af det, der gør dig glad.

Smertelindring uden medicin

Der findes forskellige ting, du kan gøre for at lindre smerter uden at bruge medicin.

Nedenfor er eksempler på noget, du kan prøve.

Vi vil i løbet af dit behandlingsforløb tale meget mere om mulighederne for smertelindring uden medicin.

- **Varmepakning og kuldepakning**
Ved varme/kuldebehandling gælder det, at du skal beskytte huden og det underliggende væv ved at lægge et håndklæde/viskestykke eller lignende imellem huden og kulde-/varmekilden, så disse ikke lægges direkte på huden.
- **Varmt bad, sauna og massage**
Det kan være en god idé at bruge uld tæt på kroppen og at bruge undertøj, der holder dig varm.

- **Afspænding, visualisering og meditation**

Søg eventuelt på nettet efter vejledning i afspænding, visualisering og meditation. Søg fx efter New Age og MusiCure eller se vores samling af afspændingsøvelser med mere på vores hjemmeside. Du kan også låne lydfiler via Bibliotekets app "eReolen" eller CD'er på biblioteket.

Hjælpemidler og aflastning

Det kan være en god idé at tænke på, hvordan du bedst muligt kan aflaste dig selv, og hvilke hjælpemidler, der eventuelt kan støtte dig i hverdagen:

- Sørg for at ligge godt om natten.
- Brug glidestykke til at vende dig i sengen.
- Brug puder til støtte, når du ligger.
- Brug skråpude for bedre siddestilling.
- Brug ammepude til at aflaste skuldre og arme, når du sidder.
- Skift stilling hyppigt.
- Skift aktivitet hyppigt.
- Har du svært ved at fortsætte med at cykle, så overvej fx at anskaffe dig en el-cykel.
- Brug rygsæk eller indkøbspose på hjul.
- Hvis du skal noget ekstra anstrengende, og har svært ved at gå, så overvej rollator eller kørestol til aflastning.
- Anskaf eventuelt en robotstøvsuger.
- Husk, du kan kontakte din kommune for hjælp og vejledning angående hjælpemidler – Se nærmere oplysninger på <https://borger.dk> eller ring til din kommune og spørg.

Tjek din medicin

På Smertecentret vil du ved første lægesamtale få gennemgået din medicinliste med henblik på, om der er behov for at reducere og/eller ændre den medicin du aktuelt får. Udfyld meget gerne medicinlisten bagerst i denne pjece og tag listen med til første samtale hos os. Skriv også, hvis du eventuelt tager naturpræparater fast, kost- og vitamintilskud og lignende.

I forhold til brug af medicin skal du bl.a. være opmærksom på følgende:

Morfin præparater:

- Du har kørselsforbud, hvis du får hurtigvirkende morfin og visse andre præparater i bestemte doser.
- Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger for behandling af kroniske smerter og udskrivning af stærk, vanedannende medicin. Langtidsbehandling med morfinpræparater bør undgås. Disse præparater anbefales ikke længere, da der ikke er dokumenteret effekt samt flere alvorlige langsigtede bivirkninger og negative konsekvenser, herunder:
 - Tilvænning og aftagende effekt
 - Afhængighed og abstinenser ved ophør

- Forværring af smerter, ledende til større forbrug
- Døsighed, svimmelhed, nedsat reaktionsevne og overblik
- Forstoppelse, hudkløe, væskephobning, forstyrrelse af kønshormoner.

Hvis du får morfinpræparater, er det vigtigt, du ikke tager mere end det ordinerede, da du i så fald ikke kan få en ny recept.

Du vil blive tilbudt hjælp og støtte til aftrapning.

Bivirkninger ved medicin

En bivirkning ved mange typer medicin kan være hovedpine.

Fast forbrug af håndkøbsmedicin, specielt giggt-medicin, kan øge risikoen for mave- og hjerte-karlidelser. Vi anbefaler, at du på sigt helt stopper med eller reducerer brugen af disse.

Det er også vigtigt, at du ikke bruger medicin for at præstere mere, bruger alkohol eller cannabis for at lindre smerter.

Mere om kroniske smerter

Har du lyst til at læse mere om kroniske smerter og smertemestring, kan vi fx anbefale følgende:

- Et helt liv med sygdom, af Birgitte Bentson, udgivet 2019
- Børn af smerteramte forældre, af Tina Grøndahl Olsen og Charlotte Flor Glering, Udgivet 2009
- Ryst dig fri, af David Berceli, udgivet 2020
- Slip smerterne – ACT mod kroniske smerter, af Joanne Dahl og Tobias Lundgren, udgivet 2010
- Vejen ud af smerte, af Alon Ziv og Alan Gordon, udgivet 2022
- Læg smerterne på hylden, af Lotte Heise og Morten Høgh, udgivet 2020
- Kroniske smerter – Kan man lære at leve med det? af Søren Frølich, 3. udgave, udgivet 2011
- Lykkefælden, af Russ Harris, udgivet 2023
- Få dig et liv, af Bianca Solveig Stjerne, udgivet 2023
- Lad os snakke om smerter, af Sif Holst og Mark Sinclair Fleeton, udgivet 2020
- Elsk dig selv, af Ilse Sand, udgivet 2010
- Svig og Smerte – et liv med kroniske smerter, af Mette Holst, udgivet 2000 (Mette Holst er tidligere patient på Tværfagligt Smertecenter, Aalborg)
- Smerter hos børn - indsigt, mestring og lindring, af Majken Bjerg og Charlotte Jensen, udgivet 2014

Hjemmesider og podcast

- Smertelinjen.dk
- Faks.dk, Foreningen af Kroniske smerteramte og pårørende
- Smerteinfo.dk - udgivet i samarbejde med Trygfonden, Tværfagligt Smertecenter OUH og Uddannelses- og Forskningsministeriet

- Ulykkespatientforeningen
- Johnny Sort – johnnysort.dk
- Lær at tackle kroniske smerter, Komiteen for Sundhedsoplysning, Sundhedsstyrelsen 2024
- Lær at tackle kronisk sygdom, Komiteen for Sundhedsoplysning, Sundhedsstyrelsen 2019
- Lær at tackle hverdagen som pårørende, Komiteen for Sundhedsoplysning, Sundhedsstyrelsen 2024
- Sundhed.dk, Få det godt uden brug af smertestillende medicin, 2024
- Sundhed.dk, Sov godt uden brug af medicin, 2024
- Podcast: Smertevejleder af Morten Høgh.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål til behandlingen, er du velkommen til at kontakte os.



Tværfagligt Smertecenter, Aalborg

Tlf. 97 66 20 30

Mandag – fredag 8.00 – 14.00

Tværfagligt Smertecenter, Thisted

Tlf. 97 65 48 48

Mandag – fredag 8.00 – 14.00

Medicinliste til 1. samtale

Inden første samtale er det vigtigt, at du udfylder dette skema, så vi ved, hvilken slags medicin du tager til daglig. Skriv også gerne, hvis du fast tager fx naturmedicin, vitamin- og mineraltilskud og lignende.

Smertestillende medicin	Anden medicin

Dukker der spørgsmål op, som du gerne vil tale med Smertecentret om, så benyt pladsen herunder til at skrive dem ned, så du husker dem og kan have dem med til første eller følgende samtaler.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.