

# Smerteskole

Ved psykolog



# Dagens program

Særligt fokus på psykologiske, eksistentielle og relationelle problematikker, der kan opstå, når man lever med smerter:

- Viden om de almindelige psykologiske ledsagesymptomer ved kroniske smerter
- Inspiration til hvordan du kan få en bedre hverdag med smerter
  - Mestring og øge livskvalitet
- Sætte fokus på vigtigheden af at inddrage omgivelserne i din situation
  - Kommunikation

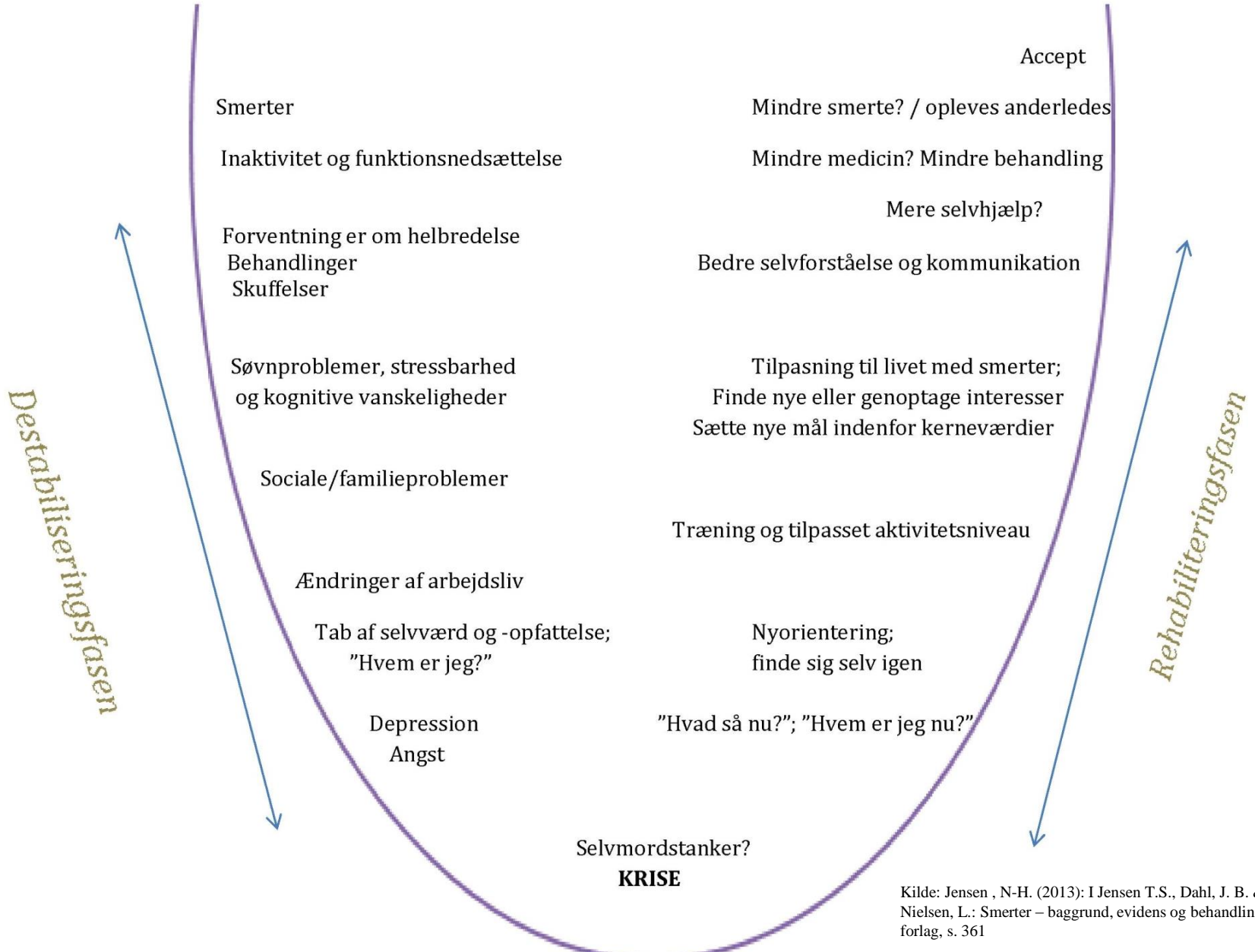
# Hvad har smerten betydet for mig?

**Mistet job** *mange dage i sengen* manglende forståelse  
*sygemelding* nedsat tid **depression**  
kognitive vanskeligheder sænket livskvalitet  
**overhører egne grænser**  
*genoptræning* økonomiske belastninger *opgive fritidsinteresser*  
opsætter en facade *social uafkåret* **svingende humør**  
dårlig samvittighed/skyldfølelse **mistro**  
afhængig af andres hjælp *kras i ægteskabet*  
manglende overskud **arbejdsprøvning**  
ting tager længere tid  
*nægtelse* **utilstrækkelighedsfølelse**

# Smerte og mestring - U-kurve

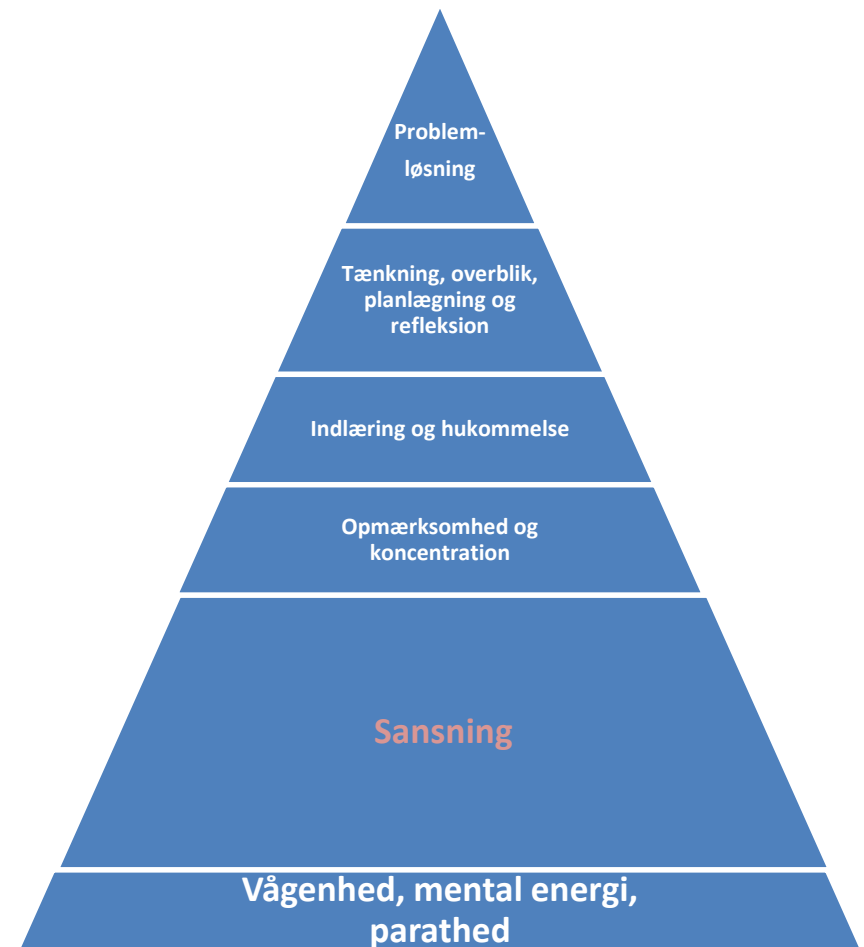
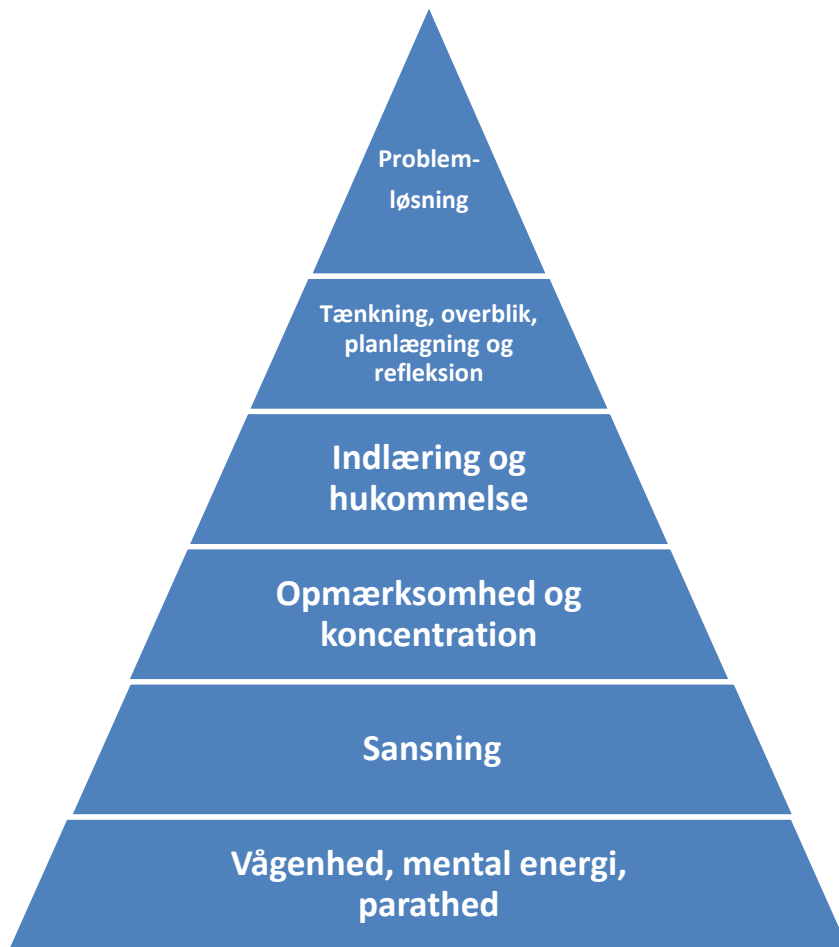
Traume/sygdom

Tilpasset sin smertetilstand



Kilde: Jensen , N-H. (2013): I Jensen T.S., Dahl, J. B. & Arendt-Nielsen, L.: Smerter – baggrund, evidens og behandling. FADL's forlag, s. 361

# Den kognitive pyramide



# Kompensationsstrategier

Glemsomhed, stressbarhed, koncentrationsbesvær m.v...

- *Smerter (samt evt. bivirkninger af medicin) gør det svært at slippe helt af med de kognitive vanskeligheder*
- Men man kan forsøge at kompensere:
  - Tag én ting ad gangen
  - Skriv ned (ved indkøb evt. skriv ned efter afdeling i butik)
  - Lav påmindelser på din telefon
  - Hold pauser, afgræns arbejdstid og tag "selvhensyn"
  - Bed andre om at hjælpe med at huske
  - Hæng en ugeplan op
  - Læg de ting, du skal bruge, på faste pladser
  - Fokuser på det vigtigste
  - Øv dig i at sige "pyt", når noget glipper
  - Forklar dine omgivelser, hvordan smerterne påvirker hukommelsen, lunte, fokus m.m.



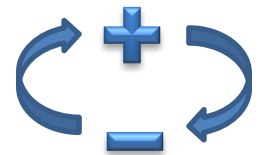
Udover at kompensere, kan vi også forsøge at træne hjernen f.eks. vha. kryds-og-tværs, Sudoku, vendspil, hjernetræningsspil på PC/tablet (fx Brain +, Eidetic, Elevate, Lumiosity og Memrise) og sprog (Evt. prøv Duolingo).

# Søvn og smerter

Søvn er afgørende for vores eksistens. Når vi sover, reparerer, oplades og restitueres vores krop og hjerne, og kognitivt ryddes der op i ”computeren”.

Kroniske smerter har ofte en negativ indvirkning på mængden og kvaliteten af søvn. Samtidig kan manglende eller afbrudt søvn resultere i en lavere smertetærskel, kognitive problemer og betændelsestilstande.

Der kan således være tale om en ond cirkel: Søvnproblemerne øger risikoen for smerter, hvilket igen giver flere søvnproblemer osv.



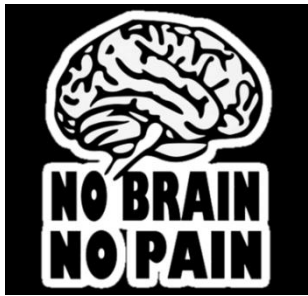
Derfor er det så vigtigt at søge de bedste betingelser for søvn!

# Gode råd om søvn

- Skab et behageligt søvmiljø – temperatur, lys og lyde
- Lav en beroligende aftenaktivitet og/eller et aftenritual
  - Bad, gåtur, massage, meditation eller stille musik osv.
- Hav en "bufferzone" mellem dagligdag og sengetid
- Tilstræb en regelmæssig rytme for at gå i seng og stå op
- Stå op efter 30 min, hvis du ligger vågen
  - Sengen skal forbindes med søvn, ikke vågenhed
- Undgå TV, PC, tablet og lignende lige før sengetid
- Undgå koffein efter kl.16-17 samt sukker og store måltider lige før sengetid







# Smerteteori - facts

- **Smerte er kroppens beskyttende alarmsystem**

Nogle mennesker er født uden at kunne mærke smerte. De kommer ofte voldsomt til skade, fordi de ikke formår at beskytte sig selv. Det kan lyde tillokkende ikke at kunne føle smerte, men det er det ikke! Smerte er afgørende for overlevelse og indlæring.

- **Hvordan registrerer vi smerte?**

Nerverne ude i kroppen sender signaler til hjernen om, at der er fare på færde. Disse signaler skal igennem smerteporten for at komme op til hjernen, og først når signalerne om kroppens *sansninger* når til hjernen, kan der komme en *oplevelse* af smerte. Dvs. NO BRAIN, NO PAIN.



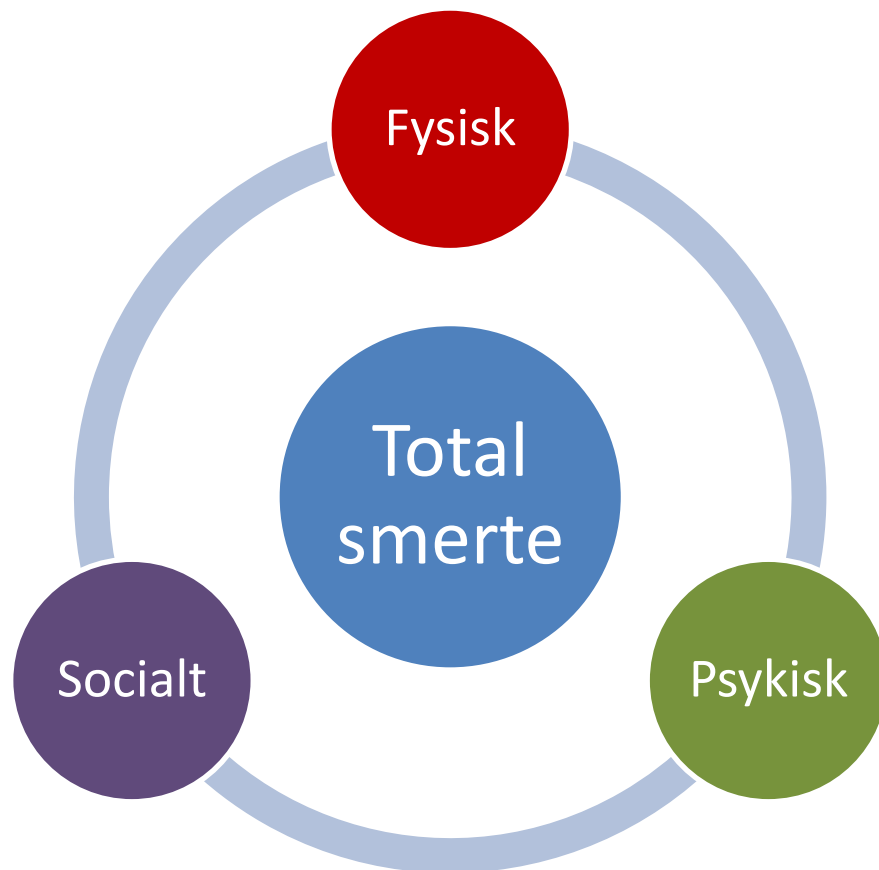
# Smarter er ALTSÅ mere end krop

- Smerteoplevelsen kan betragtes som et advarselssignal, der skal beskytte individet fra mulig vævsskade.
- MEN smerter kan godt forekomme, uden at der er synlige tegn på vævsskade.
- Smerteoplevelsen, vævsskade eller ej, er således ikke udelukkende fysisk, men har også en følelsesmæssig og mental komponent

# ”Det er nok noget psykisk...”

- Som smertepatient kan man blive mødt med sætningen: *”Er det ikke bare noget psykisk?”*...
- I princippet afhænger smerteoplevelsen af mentale processer, uanset om der er tale om akut smerte eller kronisk smerte, da det er i hjernen, at smerteoplevelsen bliver til.
- Men smerteoplevelsen afhænger omvendt også af nervesignaler fra kroppen.
- Mange mennesker med kroniske smerter har fået en eller flere fysiske skader (arbejdsulykke, fejloperation, diskusprolaps). Andre har måske ikke en påviselig skade, men det gør ikke smerterne mindre virkelige.
- Selvom smerteoplevelsen også udgøres af mentale og følelsesmæssige processer ændrer det ikke på, at jeres smerteoplevelse er reel!

# Den biopsykosociale smertemodel



# Almindelig reaktion på smerte

- Smerte får helt naturligt en til at tænke:
  - ”Der er noget galt” (fare på færde)!
  - ”Jeg må *gøre* noget”
    - Stoppe det jeg er i gang med
    - Komme i sikkerhed
    - Blive behandlet
    - Holde mig i ro/hvile
    - Hele op



# Udfordring ved kroniske smerter

- Hvor akut smerte fortæller om infektion, brud og skader, der skal behandles, så stemmer faresignalerne ved kronisk smerte ikke nødvendigvis overens med den faktiske tilstand i kroppen (man kan have ondt, selvom skaden er helet). **Akut og kronisk smerte behandles derfor forskelligt.**
- Hvis man overgiver sig til de almindelige reaktioner på smerte, kan man risikere at blive gradvist mere og mere begrænset – ens liv kan komme til kun at handle om at håndtere smerterne.
- Omvendt kan man heller ikke bare trodse smerterne/nervesystemet, da dette vil forværre smerterne. ***Det handler om at finde den ideelle balance.***

# Kroniske smerter

## ...hvad kan man gøre?



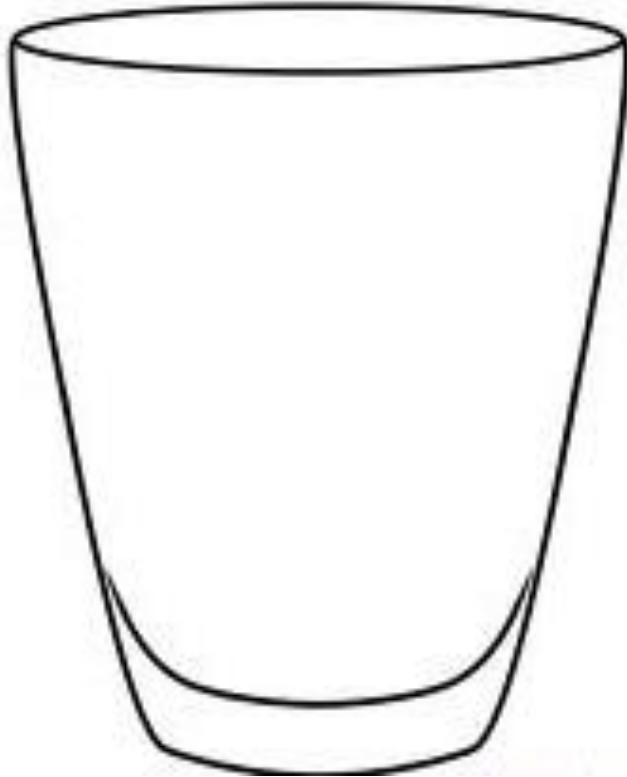
- Det handler om at få så godt et liv, som muligt
  - Både fordi smerterne ikke skal have lov at styre hele dit liv!
  - Men også fordi din psykiske tilstand påvirker dit smerteniveau

# Det bedste liv med kroniske smerter

- hvordan bruges og prioriteres din energi nu i forhold til før?

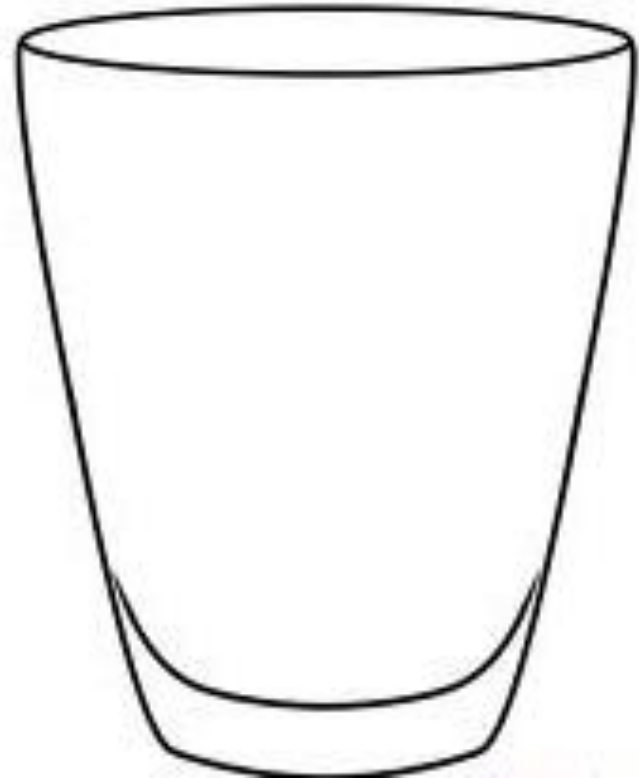
100%

**FØR**



**NU**

100%





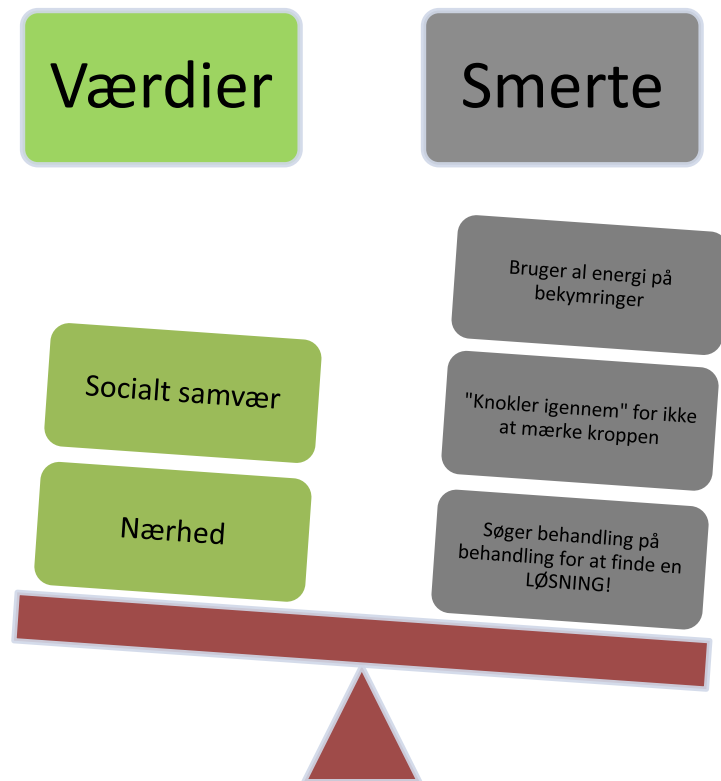
# Kerneværdier

Du er meget mere end de smerter, som præger din tilværelse

Når vores funktionsniveau ændrer sig, kan vi opleve at miste kontakt til vores gamle livsstil – til os selv og hvad, der er værdifuldt for os.

Vi kan opleve at miste blikket for, hvad der er allervigtigst for os i tilværelsen i forsøget på at overleve/undgå/kontrollere smerten.

**Det er vigtigt at bruge dine ressourcer på det, som er vigtigt for dig!**



# Kerneværdier - fortsat

Værdier har fokus på, hvad der er vigtigt for dig:

- Værdier er grunden til, at vi opfatter bestemte situationer og aktiviteter som meningsfulde.
- F.eks. kunst, at lege med et barn, at cykle, at dele oplevelser med en ven

Værdier kan fungere som guide for dine handlinger og for, hvad du gerne vil have, at dit liv skal handle om

Værdier er ikke det samme som mål eller aktiviteter!

Men vi kan sætte os mål, der er i overensstemmelse med vores værdier



# Værdier og mål – et eksempel

- Værdi: Det er vigtigt for mig at være et omsorgsfuldt menneske
- Mål: Jeg hjælper min gamle nabo med at finde ud af at bruge e-boks.
- ... og der kunne være 1000 andre måder at være omsorgsfuld på. Værdien stopper ikke, selvom handlingen stopper eller målet opnås.
- Nye mål opstår konstant. Ved store livsændringer, bliver vi nødt til at undersøge nye måder at udleve vores værdier på.

# Områder, hvor vi typisk har værdier

- ❖ Intime relationer
- ❖ Forældreskab
- ❖ Familierelationer
- ❖ Venner og bekendte
- ❖ Arbejde/pligter
- ❖ Personlig udvikling
- ❖ Helbred
- ❖ Spiritualitet
- ❖ Fritid
- ❖ Samfundssind



# Aktiviteter - nærer eller tærer de?

- Hvilke aktiviteter tærer på din energi?



- Hvilke aktiviteter nærer dig/giver energi?



Er det muligt i en dagligdag at gøre flere af de nærrende og mindre af de tærende aktiviteter?

Kan de tærende aktiviteter måske gøres på en anden måde?

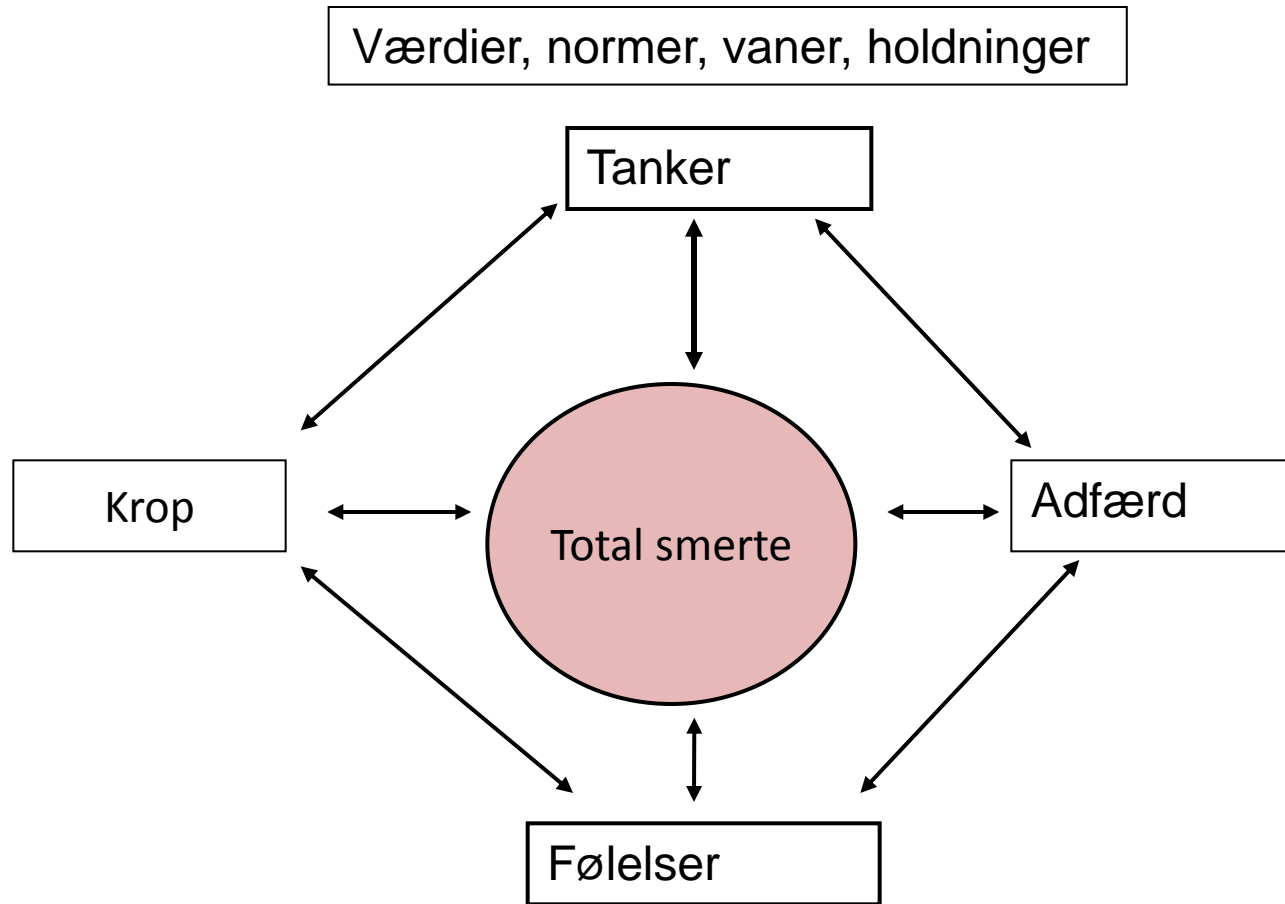
# Energi-regnskab

De fleste aktiviteter vil både give og kræve energi, men nogen mere end andre.

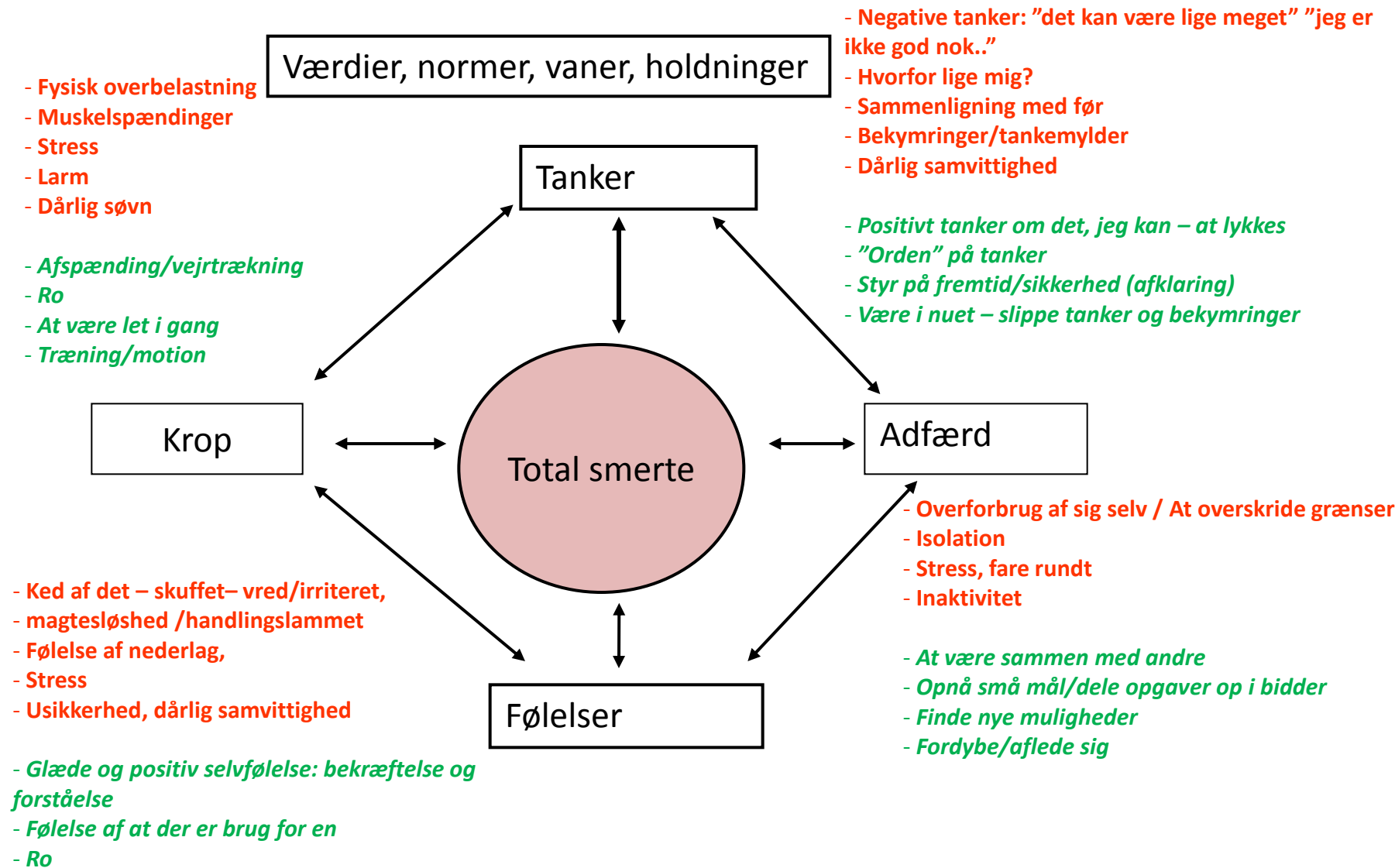
Prøv at skrive de aktiviteter ind, som indgår i din hverdag og scor dem fra 1-5

<b>Aktivitet</b>	<b>Energi, som det tager (1-5)</b>	<b>Energi, som det giver (1-5)</b>
I alt		

# Sammenhængen mellem krop, tanker følelser og adfærd



# Hvad lindrer og hvad øger smerteoplevelsen?





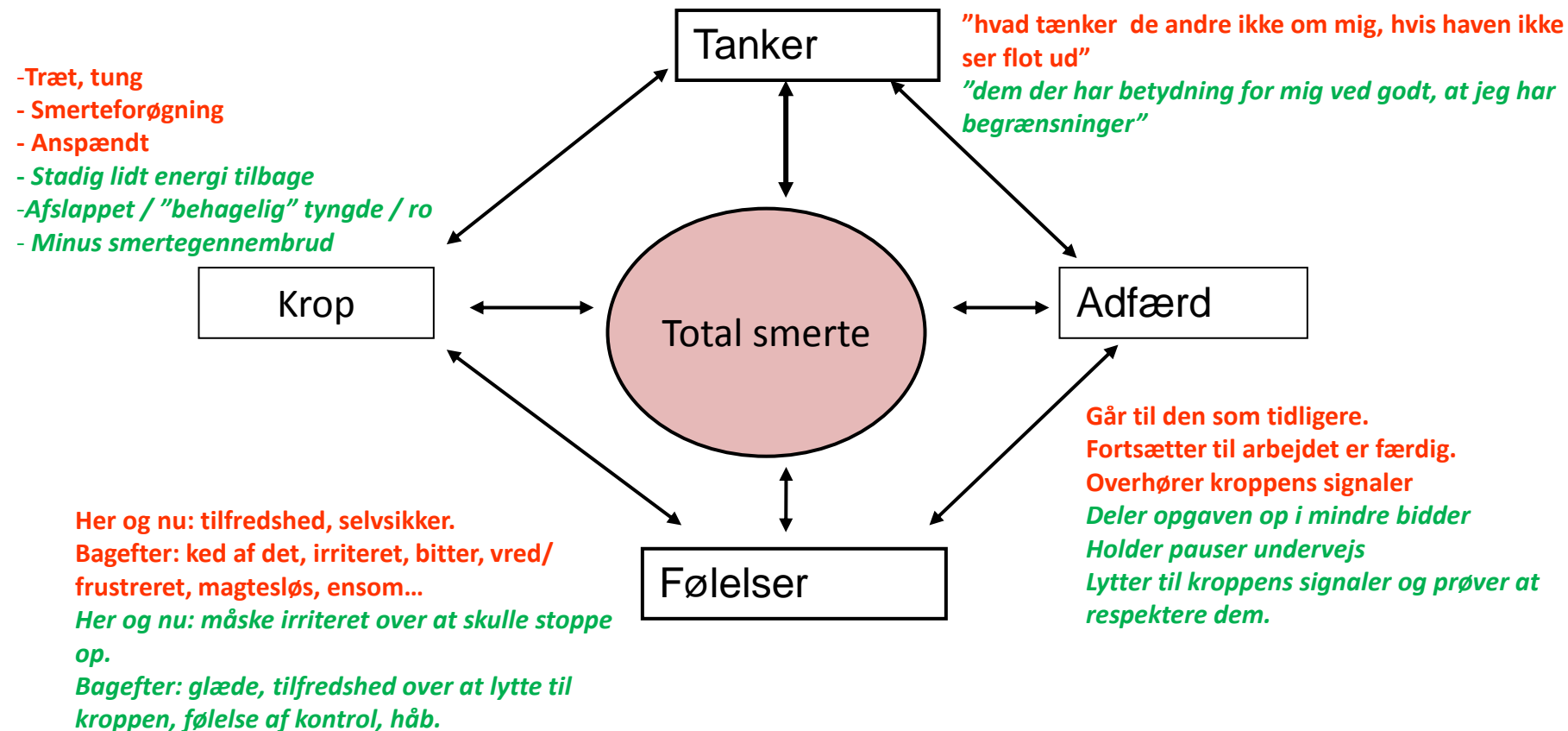
# Flere veje til smertemestring

## Eksempel: En situation hvor man yder over evne med havearbejde

Værdier, normer, vaner, holdninger

*"man skal yde førend man kan nyde", "man kan, hvad man vil"*

*"selvom jeg ikke kan det samme som før, kan jeg noget", "det er vigtig, jeg passer på mig selv"*



# Accept

- Accept er ikke det samme som at give op, men derimod at tillade tingene at være sådan, som de er nu
- Accept handler om at turde erkende og udholde selv de svære ting i livet og handle så konstruktivt som muligt ud fra den virkelighed, man står i
- Accept er ikke en tilstand, man opnår og forbliver i, men snarere en vedvarende dynamisk proces, som ikke udelukker svære følelser



*OBS: Det bliver som regel nemmere at leve med sine smerter, når man hen ad vejen får den nødvendige erfaring, viden og redskaber til at håndtere sine smerter. Det er en proces!*

# Erkendelsesprocessen:

Rationel accept

”Jeg kender til situationen”

Følelsesmæssig accept

”Jeg føler accept”

Adfærdsmæssig accept

”Jeg udlever accept”



Mange oplever, at der kan være stor forskel mellem det at vide og det at udleve noget.

# Sorg og accept

- en aktiv proces

## Sorgens rum

- Sorgens svære følelser og tanker
- Benægtelse /undgåelse af tabet
- Fortsætte båndet til det mistede

## Livets rum

- Forholde sig til det ændrede liv
- Gøre nye ting
- Afledning fra sorg
- Nye roller /identiteter /relationer



## Sindsro-bønnen

”...Giv mig sindsro  
til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre,  
mod til at ændre de ting, jeg kan,  
og visdommen til at se forskellen”.

- Reinhold Neibuhr, Amr. teolog (1892-1971)

# Smerter og kommunikation



- Et usynligt handicap - du kan se normal ud udenpå, men lide indvendigt. Især hvis du selv overskrider dine grænser, så ser dine omgivelser ikke, hvordan du reelt har det.

Det er derfor også en god ide at orientere omgivelserne om din nuværende situation og om nogle af følgevirkningerne af smerten, som de måske ikke selv kan regne ud:

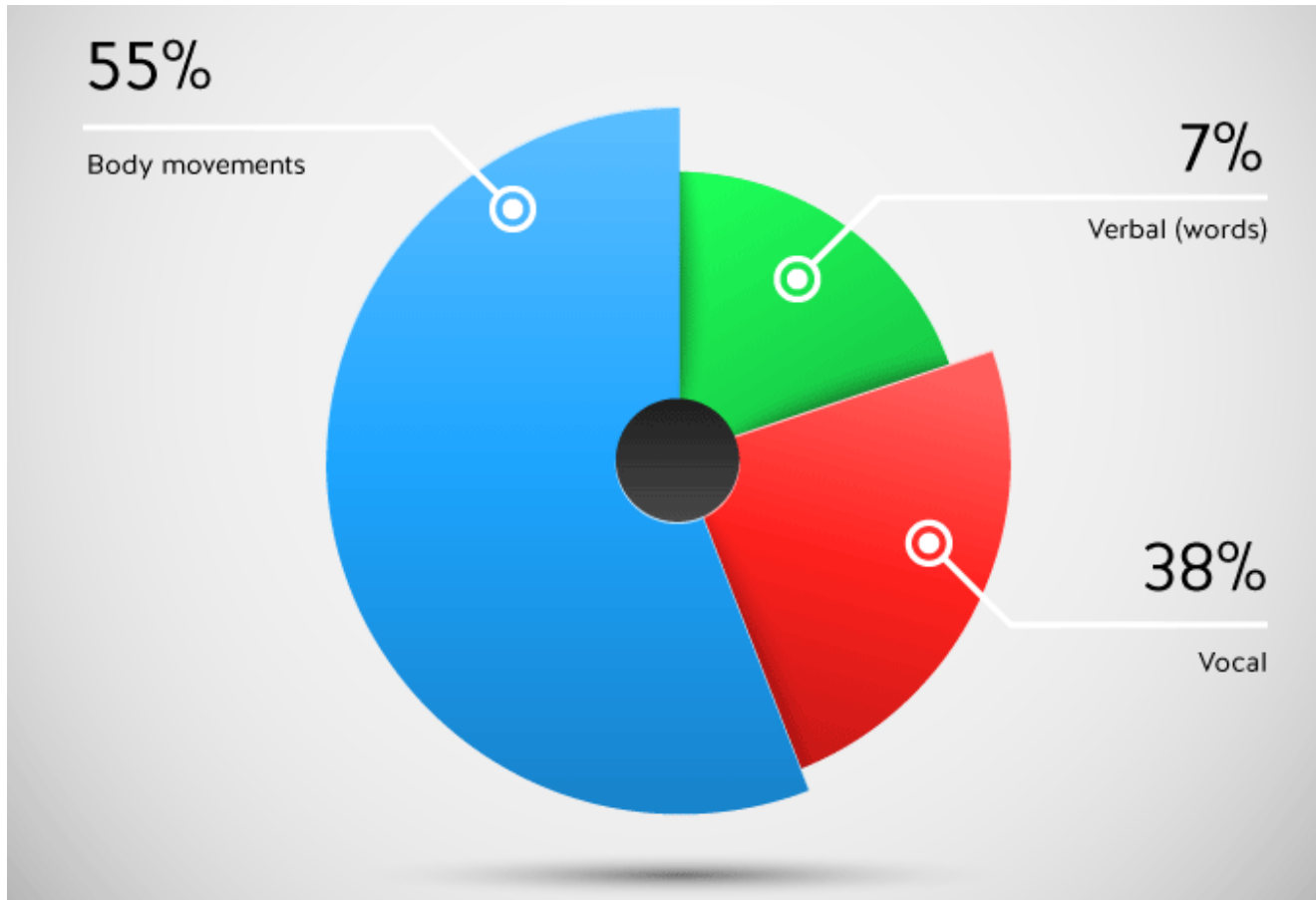
- Træthed – svingende energi, hvilebehov
- Koncentrations- eller hukommelsesbesvær etc.
- Humørsvingninger

# Kommunikation med de nærmeste

- Kronisk smerte rammer hele familien – tilpasning kræver, at man inddrager sine nærmeste
- Find evt. et fælles sprog til at tale om smerterne
- Det kræver samarbejde
  - Både mht. praktiske gøremål og måden man er sammen på



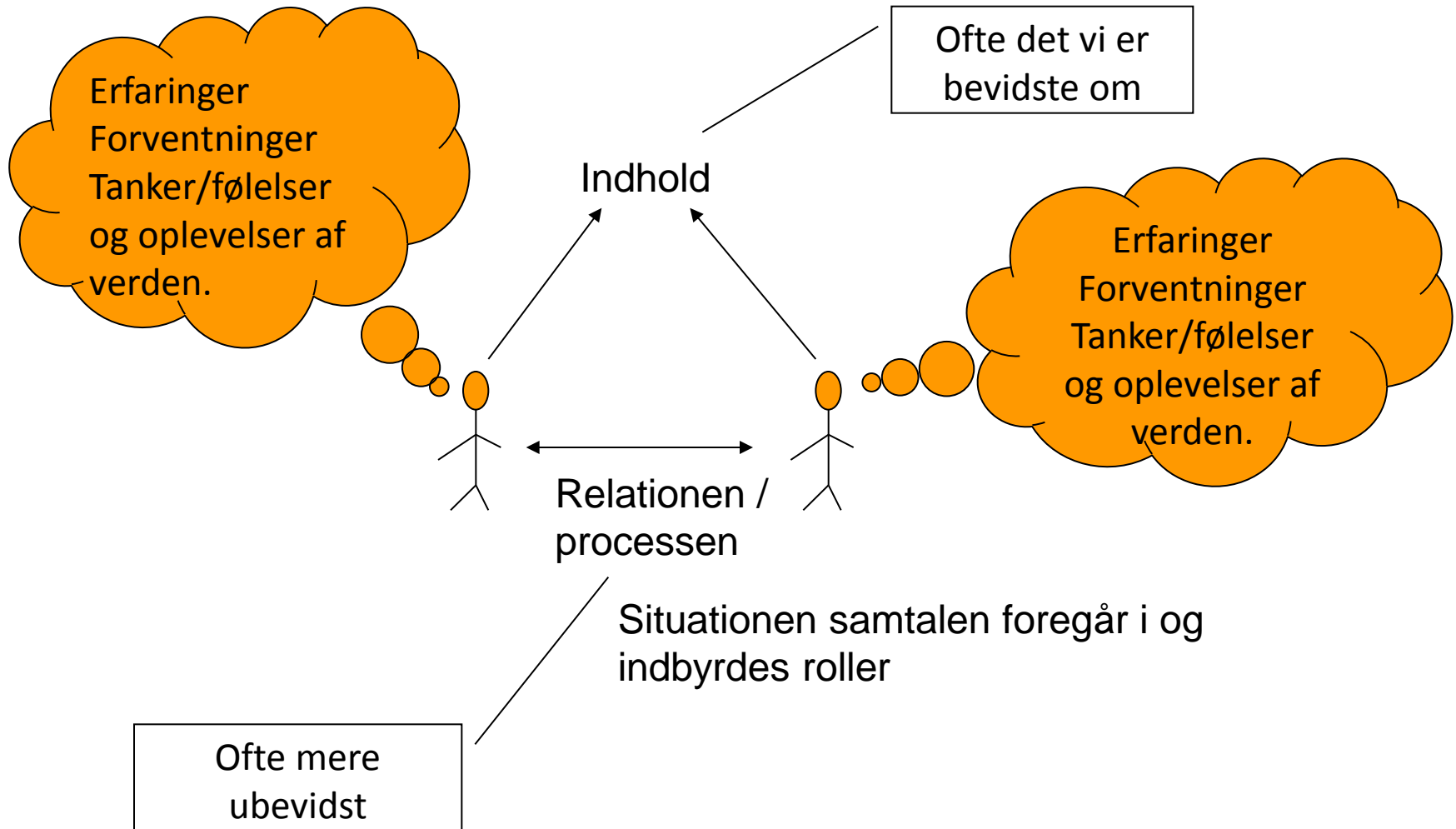
# Hvad er kommunikation



(Mehrabian,1971)

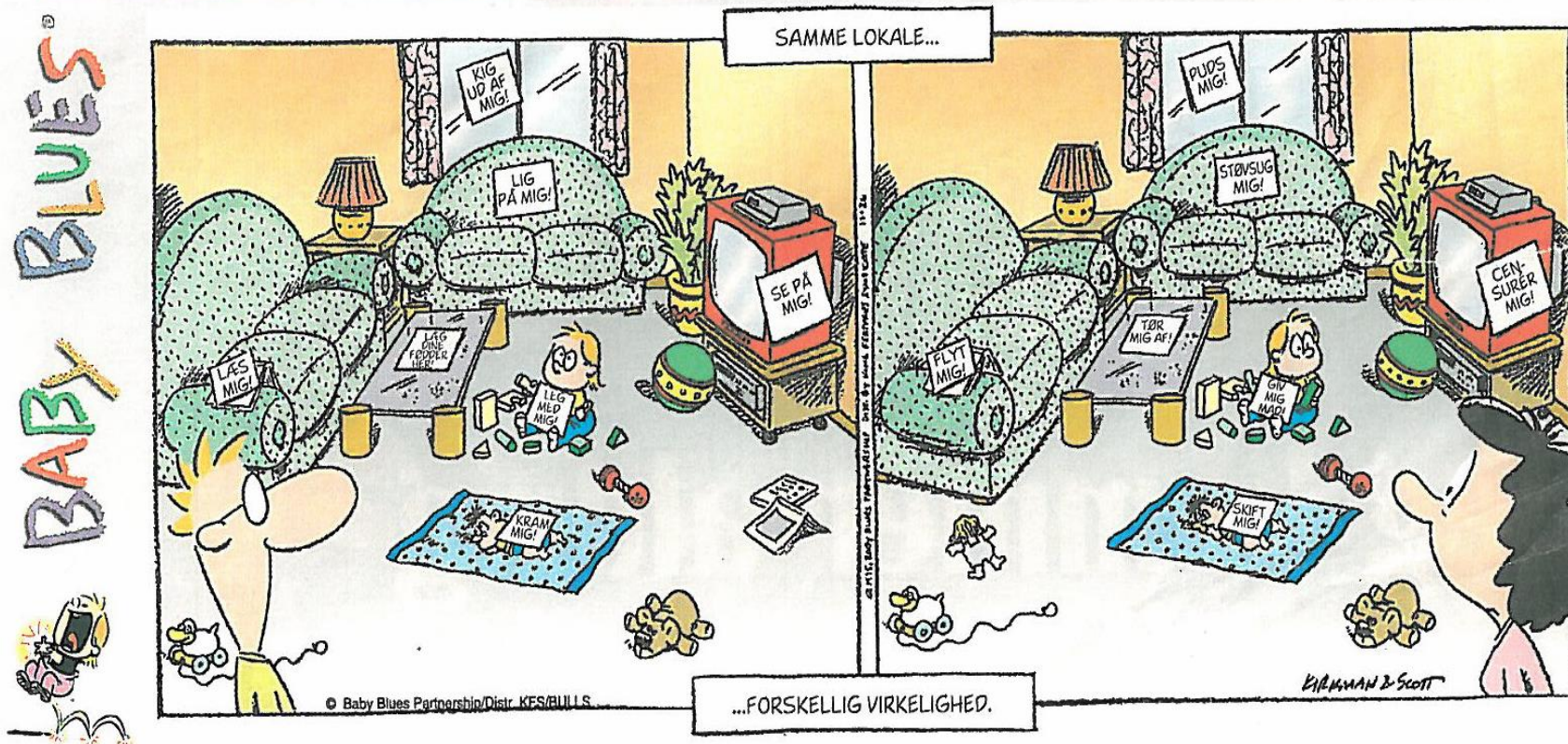


# Interne modeller af verden



# Forskellige modeller af verden...

- verden tolkes ud fra egne forventninger



# Hvem har "ret"?



## Eksempel på uhensigtsmæssig kommunikation

### Hvad er problemet?

Min kone inviterer min datter og børnebørn på besøg uden at spørge mig.

### Hvem er involveret?

Kone, datter og to børnebørn.

### Hvad vækker det af følelser/tanker?

Manglende respekt, at man er taget for givet. Vrede.

### Hvad ønsker du?

Ok at de kommer til middag indimellem, men jeg vil gerne vide det på forhånd.

### Hvordan håndterer du problemet/situationen?

Jeg siger ingenting.

### Hvordan ender situationen?

Min kone spørger senere, hvorfor jeg er så vred og irriteret.

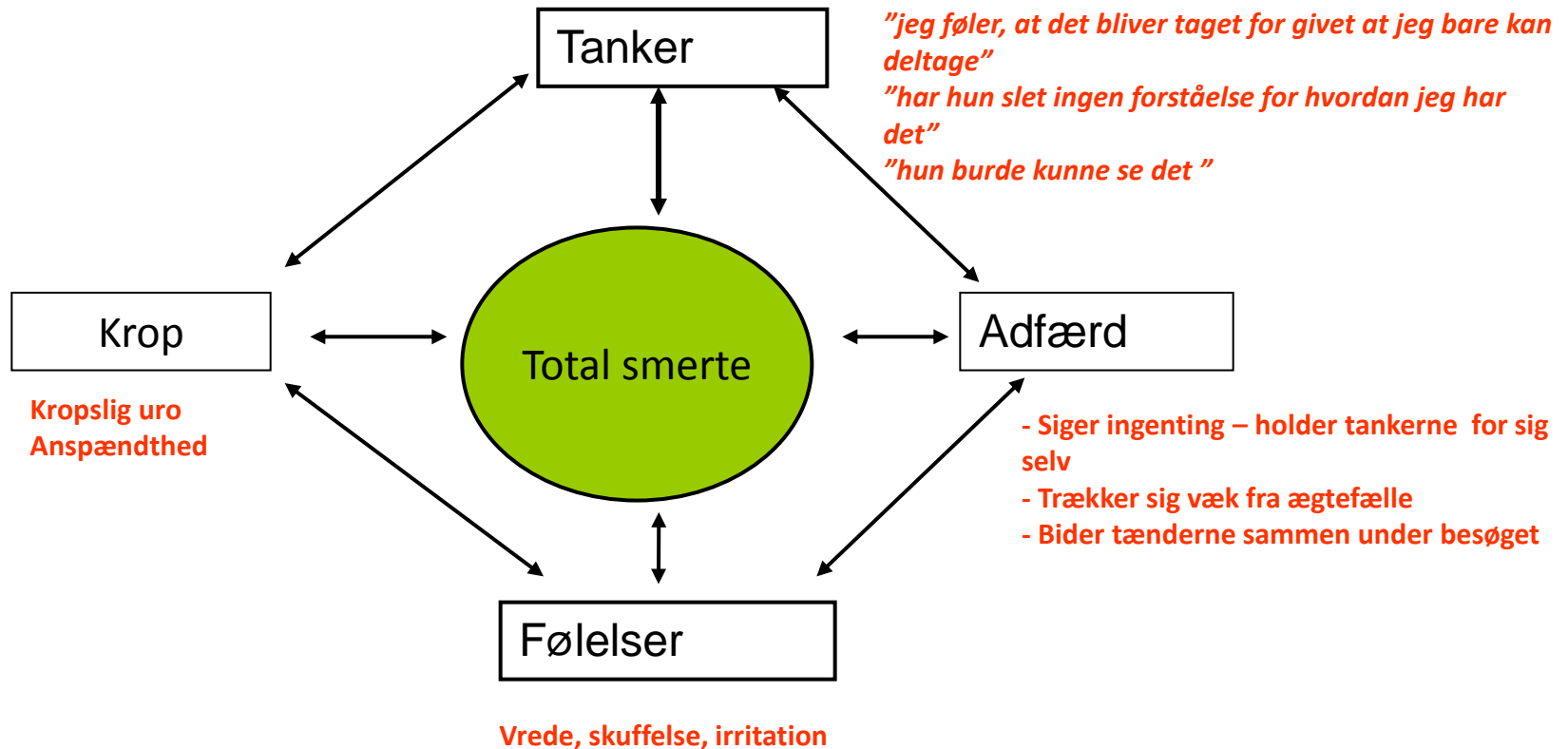
Jeg svarer, at det er fordi, min ryg gør vrøvl (hvilken den altid gør alligevel).

Jeg får ikke sagt, hvad det egentlig er, som går mig på. Jeg er skuffet over, at hun ikke selv kan se det.

# Elementer i problemsituationen

Værdier, normer, vaner, holdninger

Man bør have respekt for hinandens grænser



# Gode råd

## 1. Tage udgangspunkt i egne følelser, tanker etc.

- Beskriv dine følelser ved situationen, hvad gør problemet ved dig. Brug "jeg" og ikke "du"
- Beskriv problemet objektivt, neutralt og ikke dømmende. Undgå anklagende udsagn. Pas på med at bruge "aldrig" og "altid"
- Beskriv hvad det er ved personens adfærd, som er problemet, ikke ved personligheden

# Gode råd – fortsat

## 2. Tydeliggør præcis hvad du ønsker / har behov for

- Hold det kort og simpelt, samt specifikt
- Spørg om én ting ad gangen
- Stil ikke ultimatum og krav, men giv udtryk for de positive konsekvenser ved at problemet løses på anden vis

## 3. Afstem forståelse

- Afstem til slut, hvad næste skridt er.....: ”er det ok med dig?”

# En mere hensigtsmæssig tilgang:

## Hvad ville der ske hvis du i stedet kommunikerede direkte?

Jeg ville måske ikke blive så vred. Jeg ville måske få mulighed for at planlægge i stedet for at blive overrasket. Jeg ville nyde, at børnebørnene var på besøg. Min kone ville måske ikke blive sur på mig, og jeg ville ikke blive sur på hende.

## Hvordan ville den direkte kommunikation kunne lyde?

Når der inviteres gæster, uden at jeg bliver spurgt til råds, oplever jeg det som stressende. Jeg bliver vred og føler, at min tilstedeværelse tages for givet, og det ender tit med, at jeg ikke får noget ud af besøget.

Jeg vil ofte gerne have besøg og sætter egentlig pris på, at du står for at invitere, men kan vi aftale, at vi taler om det nogen tid før i fællesskab, inden der laves en aftale? – vil det være ok med dig?



# Det er svært at bede om hjælp - og det er svært at sige fra

...men det kan være nødvendigt og ansvarsfuldt

Mange oplever det som et svaghedstegn, men at bede om hjælp eller at sige fra kan i nogle situationer være en måde at tage ansvar for sin egen situation og smertehåndtering

*Husk, at det faktisk kan være givende og tilfredsstillende for andre at hjælpe!*



# Gode råd

- Vær specifik om den hjælp du har brug for
- Giv klare udmeldinger
  - *"I dag vil jeg blive hjemme"*
  - *"Jeg har brug for en pause"*
- Undgå lange begrundelser eller "undskyldninger"
- Hvis I ikke har brug for den tilbudte hjælp
  - *"Tak for tilbuddet, i dag kan jeg klare det selv. Jeg vil gerne vende tilbage til dit tilbud om hjælp en anden gang, hvis jeg må?"*
  - *"Jeg har ikke behov for hjælp lige nu. Jeg skal nok sige til, hvis jeg får det"*



# Når du ikke ønsker, at smerterne skal være samtaleemnet:

- Forbered et paratsvar/en plade til nogle af de situationer, der kan være svære:

*Hvad* vil du gerne fortælle til *hvem*, *hvor* og *hvordan*.

Klassiske spørgsmål:

**"Hvordan går det"?, "Går det fremad?" etc.**

Tænk over, hvordan du kan svare, så du:

A) føler at du kan stå ved dig selv (eks. undgår at lyve).

B) ikke fortæller mere og andet, end du har lyst til!



Husk at du er andet end dine smerter. Kunne der være andre relevante ting at svare med, når folk spørger, hvordan det går?

# Lav en plan for DIN optimale smertemestring

## Lav 3 planer:

- ❖ A) En plan for, hvordan du kan være aktiv på en måde, der giver et optimalt **aktivitetsniveau**. Optimal aktivitet og hvile.
- ❖ B) En plan for, hvordan du kan holde fast i dine **værdier** og få et meningsfuldt liv, på trods af smerterne, og kan sætte nye delmål (Hent evt. inspiration i bogen af Dahl og Lundgren: Slip smerterne).
- ❖ C) En plan for, hvordan du tackler det, når smerterne uvægerligt blusser op. Lav en liste over muligheder, færdigheder og teknikker, som du kan bruge. Vær så specifik som muligt. Anbring din "**nødplan**" et iøjnefaldende sted, så du kan kigge på den, når du har behov for det.

# Nødplanen

## **Nogle konkrete forslag til nødplanen (plan C):**

- Slap mere af end du plejer (f.eks. halvér dit aktivitetsniveau)
- Vær omsorgsfuld overfor dig selv, lav de ting du kan, som du nyder mest
- Fortæl dine omgivelser, at smerterne er blusset op og søg evt. ekstra støtte og hjælp hos dem
- Brug strategier der hjælper dig til at være med smerten, f.eks. afspænding, meditation eller åndedrætsøvelser

# Inspirationsliste til litteratur

## Om smerter:

- D. C. Turk & F. Winter(2008): *Smertehåndtering*
- S. Frølich (2011): *Kroniske smerter. Kan man lære at leve med det?* (3. udgave)

## Mindfulness:

- J. M. G. Williams, J. Teasdale, Z. Segal & J. Kabat-Zinn (2008): *Bevidst nærvær – en vej ud af nedtrykthed*
- Youtube – ”Mindfulness”

## Sorg og psykiske kriser:

- J. G. Krogh (1999): *Når livet brat forandres*
- R. Harris (2012): *Når virkeligheden slår hårdt.*

# ...fortsat...

## Acceptprocessen:

- R. Harris: Lykkefælden (2010)
- J. Dahl & T. Lundgren (2010): *Slip smerterne. ACT mod kroniske smerter*

## Stress:

- B. Zachariae: Stresskompetence – redskaber til håndtering af stress. Øvelsesbog og CD (2006)

## Foreninger:

- FAKS – foreningen af kroniske smertepatienter

## Links:

- Patientuddannelsen: at leve med kronisk sygdom/smerte  
<http://www.patientuddannelse.info/>



Tak for i dag...