

Allévia

TVÆRFAGLIGT SMERTECENTER

Smerteskole

Smertesygeplejersker

Lotte og Mette Vagn-Hansen

Rebekka Reintoft og Birgit Hessellund

Smerte

Smerte er en mester, der gør os små,
En ild der brænder os fattigere,
Som adskiller os fra vort eget liv,
Som blusser omkring os og gør os alene.
Klogskab og kærlighed bliver det småt med,
Håb og trøst bliver tynd og flygtig;
Smerten elsker os vildt og skinsygt,
Vi smelter hen og bliver dens.
Den jordiske form krummer sig, jeg'et,
Og værger og krymper sig i flammerne.
Så synker den stille sammen som støv
Og overgiver sig til mesteren.

Hermann Hesse(1877-1962)

IASP (international association in the study of pain). Smertedefinition

En ubehagelig sensorisk og emotionel oplevelse, som er forbundet med aktuel eller truende vævsbeskadigelse eller som beskrives i vendinger svarende til en sådan beskadigelse.

SYGDOM/ SKADE

SMERTER
INAKTIVITET
FORVENTNINGER
BEHANDLING
MEDICIN
SKUFFELSER
DOCTOR-SHOPPING
ISOLATION
FAMILIE PROBLEMER
TAB AF ARBEJDE
TAB AF SELVFØLELSE OG
INTEGRITET
DEPRESSION

MOD HELBREDELSE

MINDRE SMERTE ?
MINDRE MEDICIN
MINDRE BEHANDLING
SOCIAL TILPASNING
AKTIVITETER
TILPASNING TIL ET LIV
MED SMERTE
TRÆNING
NYORIENTERING
ACCEPT AF TILSTANDEN

KRISE

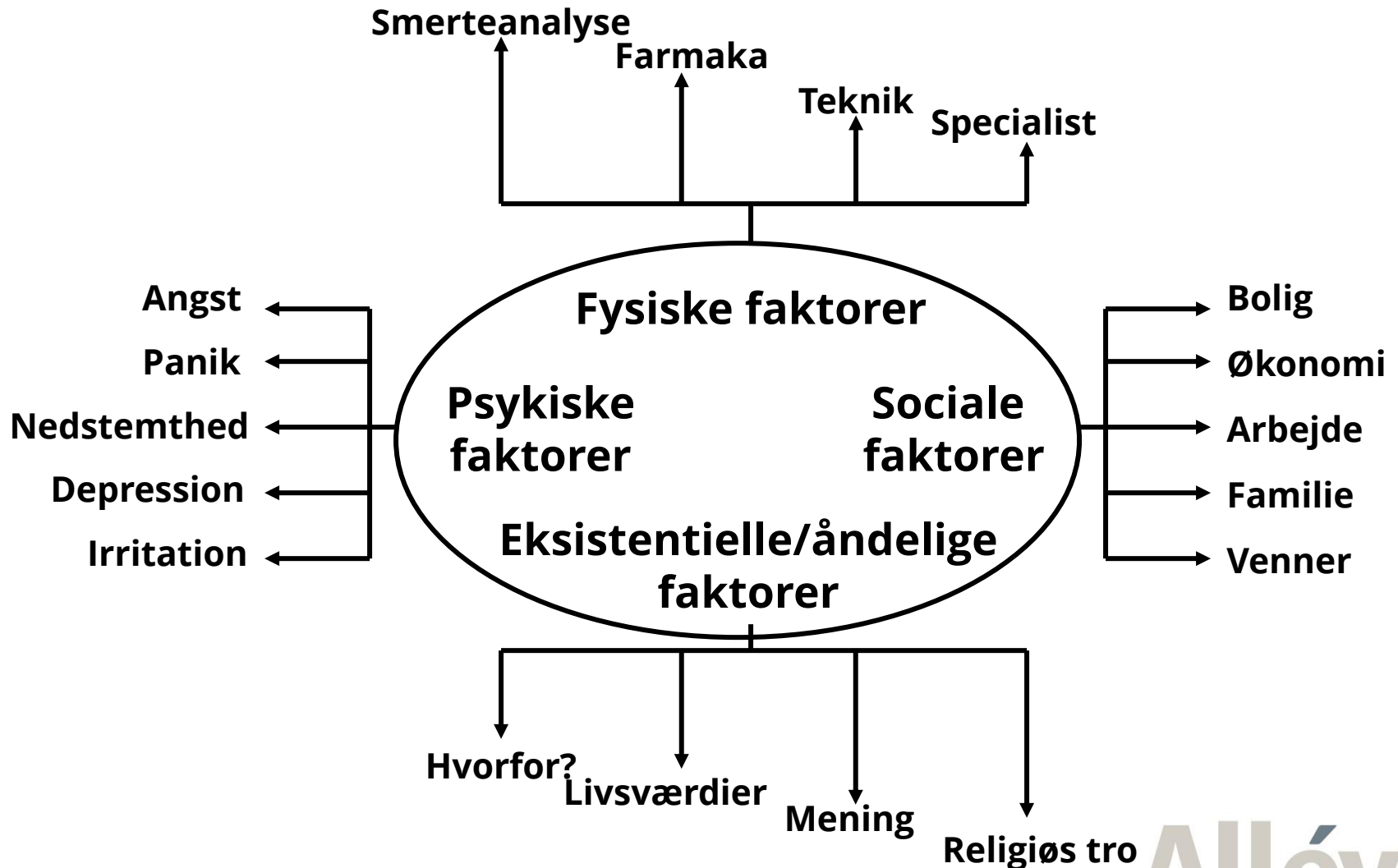
SELMORDSTANKER?

Allévia

TVÆRFAGLIGT SMERTECENTER

- en del af PRIVATHOSPITALET MØLHOLM

Total-smerte



Psykosocial smertebehandling

Smerter er et komplekst fænomen for både patient, læge og sygeplejersker og er influeret af både personlige værdier, kulturelle opfattelser og af psykosociale traumer

Undersøgelser har vist, at fordi kvinder er mere emotionelt labile og har lettere ved at overdrive deres smerteklager, så får de mindre smertestillende medicin og mere beroligende medicin end mænd gør.

Unge mennesker af begge køn får også mere smertestillende medicin end ældre gør.

Hvis man skal kunne "skræddersy" den helt rigtige smertebehandling til en patient, skal man se på:

1. Kultur
2. Køn
3. Moral
4. Myter
5. Magtbalancen mellem behandler og patient

Kronisk smerte ses oftere hos

- Kvinder
- Ældre
- Blandt skilte, separerede, enker
- Personer med kort uddannelse
- Overvægtige/undervægtige
- Personer med selvrapporeret dårligt helbred
- Forhenværende/nuværende kræftpatienter

(Sjøgren et al, 2008)

Faktorer som **sænker** smertetærsklen

- Angst
- Bekymring
- Usikkerhed
- Sorg
- Ensomhed
- Isolation
- Træthed
- Depression
- Vrede
- Magtesløshed
- Dårlige erfaringer
- Forstoppelse
- Kvalme
- Opkastninger
- Vejrtrækningsbesvær
- Sengeleje

Faktorer som **hæver** smertetærsklen

- Medfølelse
- Tillid
- Tryghed
- Forståelse
- Medansvar
- Håb
- Opmuntring
- Oplysning
- Hvile
- Søvn
- Symptomlindring
- Familiens nærhed
- Fysioterapi
- Meningsfuld beskæftigelse

At bede om hjælp:

- Hvorfor er det så svært? Følelsesmæssigt svært. Man skal indrømme overfor sig selv og omverden, at man ikke selv er i stand til noget (som før i tiden).
- Omgivelserne har behov for at blive orienteret om den situation, man befinder sig i, men én gang for alle – ikke hele tiden.
- Det er altså en god ide at orientere omgivelserne om nogle af følgevirkningerne af smerten, som de måske ikke selv ville komme i tanke om, fx; træthed –svingende energi, hvilebehov-koncentrations-eller hukommelsesbesvær etc.

Stress og belastning

- Ny forskning tyder på, at vi har nogle almindelige måder at reagere på, når vi bliver udsat for belastning og stress, herunder kroniske smerter.
- **3 kategorier af symptomer**
- Kropslige reaktioner
- Følelsesmæssige reaktioner
- Tankemæssige reaktioner.

Kropslige reaktioner

Hjerte & Kredsløb

Hjertebanken, brystsmerter.

Åndenød, kvælningss-
Fornemmelse

Svimmelhed, hedeture,
kulderystelser.

Svedtendens, rødmen,
mundtørhed

Rysten eller sitren
Hyperventilering

Følelsesforstyrrelser eller
Dødsfornemmelse

Synkebesvær

Sommerfugle i maven

Mave & Tarm

Mavebesvær/ smerter

Hyppig, løs afføring

Oppustethed

Halsbrand, kvalme,
klump i halsen

Diarre

Opstød

Forstoppelse

Kvalme

Opkastninger

Muskler & led

Smerter i arme eller ben

Muskelsmerter

Ledsmerter

Følelse af lammelse eller
svaghedsfornemmelse

Rygsmarter

Ubehag, følelsesløshed eller
prikkende fornemmelse i
 huden

Smerter der flytter sig

Følelsesmæssige reaktioner

Depressiv reaktion

Hjertebanken, brystsmerter.

Nedtrykthed

Grådtendens

Isolationstendens

Tab af interesse og evnen til at glæde sig til noget

Følelse af skyld

Nedsat selvtillid

Håbløshed i forhold til fremtiden

Tanker om selvmord og død

Nervøs reaktion

Bekymring

Rastløshed og indre uro

Træthed

Støjoverfølsomhed

Irritabilitet

Anspændthed, en følelse af at være presset

Muskelspændinger

Spændingssmerter

Kognitive reaktioner ved stress og smerter

Koncentration & tænkeevne

Koncentrationsbesvær

Vanskeligheder ved at tænke klart

Svært ved at træffe beslutninger

Tab af interesse

Tab af energi

At blive overvældet af hverdagsopgaver

Patienter håndterer deres smerte meget forskelligt

- 1) Den gode håndtering
- 2) Den uhensigtsmæssige håndtering

Den gode håndtering

63 årig mand kommer hos os i kørestol.

Glad og smilende

Har neuropatiske smerter i hele hofteregionen.

Arbejdsulykke for 25 år siden

Har accepteret sin situation, og handler derefter. Lader sig ikke begrænse af sit handicap. Rigtig god støtte fra hans hustru.

Tilbydes kun medicinsk justering

Var i behandling hos os ca. ½ år.

Den u hensigtsmæssige håndtering

45 årig kvinde, faldet i glat føre og slået baghoved og skulder i asfalten.

Kommer hos os og ligner en der er kørt over af en damptrømler

Har klare neurologiske udfald i nakke regionen ved undersøgelsen

Har slet ikke forståelse for sin situation, og ingen støtte fra sin mand

Er blevet misbruger og "lyver sig" til ekstra medicin ved div. vagtlæger
Laver ting hun ved gør hele situationen meget værre

Tilbydes medicinsk justering og langt psykologisk modul.
Måtte afbryde behandlingen da pt. Ikke var motiveret for hjælp

Var i behandling hos os 1 år

Hvordan møder I hinanden i Familien ?



PARFORHOLD

- Smerterne rammer oftest hele familien
- Ikke nok med kærlighed
- Det kræver tålmodighed, ærlighed, åbenhed, arbejde og energi at bevare balancen i et ligeværdigt forhold

- Den raske part kan også have et stort behov for aflastning
- Den raske part lever ofte med dårlig samvittighed over ikke at kunne fritage fra eller aflaste smerterne.
- Dårlig samvittighed over ikke at gøre nok praktisk

- Den raske skal have lov at være træt af sygdommen, så det ikke bliver en spændetrøje og et pligt/medlidenhedsforhold, hvor det man holdt af ved hinanden, forsvinder og overskygges af smerter og elendighed

BØRN

- Reagerer meget forskelligt - men de reagerer
- Behov for forklaring
- Meget kontakt
- Plads til selvstændighed

Samliv og seksualitet

- Smerte er per definition en oplevelse forbundet med ubehag
- Seksualitet forbindes sædvanligvis med lyst
- Smerte og seksuel lyst synes hermed at være uforenelige størrelser

Kronisk smerte og seksualitet

- Det antages, at op mod 26 % af Danmarks befolkning har kroniske smerter
- Et flertal af patienter med kroniske smerter oplever seksuelle vanskeligheder på grund af smerter (73% ifg. Ambler et al. 2001)

Almene faktorer (patient)

- Generel ulyst
- Øget træthed
- Depressiv forstemning
- Ændret kropsopfattelse og selvværd
- Forventning om øgede smerter
- Medicinsk reduceret libido og orgasme

Almene faktorer (partner)

- Forventninger om at forårsage smerte
- Tidligere negative erfaringer
- Forsigtighed
- Virkninger af ændret rollefordeling på den seksuelle
- Smertepatientens ulyst/tilbageholdenhed tolkes som møntet personligt på partneren

Fælles faktorer

- Ønsker og behov forties for ikke at lægge yderligere pres på den anden
- Problemer og dårlige følelser forties for ikke at give den anden dårlig samvittighed

”Hvor jeg før gik i seng med min mand,
går jeg nu i seng med min varmedunk”

Kvinde med kroniske rygsmerter

”Nogen gange når han vil give mig et
klem føles det på mig som om han
slår mig med knytnæver”

Birgitte Schantz Laursen, jan 2005

Lav en Guld-bog

Hver dag skal du om aftenen tage din lille bog frem og skrive 5 positive ting ned, som du har oplevet eller fornemmet i dag.

Du må ikke skrive i løbet af dagen, du skal bare hele tiden huske på de positive ting, så du kan huske dem om aftenen.

Storm P:

Hvis du vågner op en morgen
og ikke har ondt nogen steder

- Så er du død!!!

Kan det ikke være anderledes,
kan det i det mindste være smukt!

