4 Smerteskolen

+ Fordele

Du får udviklet dit sprog om smerter

Kobling mellem viden og dit hverdagsliv

Indsigt i forvaltning af ressourcer

Deling af erfaringer med andre

÷ Ulemper

Kræver ugentligt fremmøde 2 timer i 7 uger

Samtaler foregår i grupper

Kan åbne for uventede følelser

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Indledende samtale ved psykolog

+ Fordele

Afklaring af behov for psykologforløb

Viden om smerters påvirkning af hjernens funktioner

Indsigt i følelser og tanker relateret til smertetilstanden

Indsigt i det psykologiske arbejde omkring en smertetilstand

÷ Ulemper

Sårbare emner kan komme i spil

Det kræver åbenhed at tale om tanker og følelser

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Indledende fysioterapeutisk vurdering

+ Fordele

Indblik i dine vaner

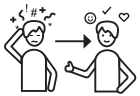
Viden om smerters påvirkning på bevægelse og aktivitetsniveau

Afklaring af behov for fysioterapeutisk forløb

Evt. funktionsbeskrivelse (til kommunen)

÷ Ulemper

Kræver åbenhed og lyst til at snakke om vaner og hverdag

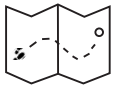


Kræver åbenhed for at skulle træffe nye valg om tilbud

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Socialrådgiver

+ Fordele



Støtte til at navigere i det offentlige

Samtaler efter behov

Viden om muligheder for støtte og hjælp til overblik

Samtaler om arbejds- og hverdagsliv

÷ Ulemper

Kan være tids- og ressourcekrævende

Kræver handling på aftaler

Følsomme emner kan komme i spil

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Individuelt forløb ved psykolog

+ Fordele

Bedre forståelse for smerters påvirkning af fx hukommelse og koncentration

Udvikling af handlemønstre, der er tilpasset livet med smerter

Hjælp til at få et sprog for smerterne

Øget bevidsthed om egen energi-forvaltning

Støtte til at forbedre forholdet til sig selv og andre

÷ Ulemper

Kræver mødestabilitet for at sikre et udbytterigt forløb

Kan være tids- og ressource-krævende

Sårbare emner kan komme i spil

Krævende arbejde at ændre handle- og tankemønstre

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Individuelt fysioterapeutisk forløb

+ Fordele

Mulighed for at udvikle en bedre kropslig forståelse

Bliv opmærksom på uhensigtsmæssige kompenserende bevægelser

Redskaber til at kunne ændre vaner

Du får viden om energibesparende strategier

÷ Ulemper

Kræver at du er klar til at arbejde med dine vaner

Kan være tids- og energikrævende

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Familiesamtaler med pårørende

+ Fordele

Fælles sprog til at tale om smerter i familien

Forståelse for hvordan I påvirker og hjælper hinanden i familien

Der kan åbnes for noget sårbart

÷ Ulemper

Kræver lidt ekstra planlægning

Fremmøde 1-4 gange med dine pårørende

Der kan åbnes for noget sårbart

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Samtaler med Guidet Egen Beslutning (GEB)

+ Fordele

Bedre overblik over din livssituation

Større indsigt i hvad der er vigtigt for dig

Evne til at løse problemer i hverdagen på nye måder

Refleksion over eget liv sammen med professionel

÷ Ulemper

Forberedelse til samtaler er tidskrævende

Kan være mentalt krævende

Kræver fremmøde el. videomøde hver 3. uge 2-3 gange

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Psykologisk gruppeforløb

+ Fordele

Mulighed for at kunne spejle sig selv i andre

Fælles forståelse for kroniske smerter

Dele svære følelser, oplevelser og erfaringer med andre

Hente inspiration fra andre i samme/lignende situation

÷ Ulemper

Kræver fremmøde 1 gang om ugen i 8 uger for optimalt udbytte

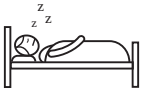
Skal kunne rumme andres svære følelser

Skal turde dele sårbare emner med andre

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

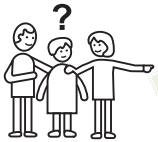
4 NADA hold

+ Fordele



Mentalt beroligende og fysisk afslappende

Forbedrer håndtering af symptomer ved medicin-ændringer



Mulighed for at kunne spejle sig i andre

Et rum til ro

÷ Ulemper

Fremmøde 2 gange ugentligt i en periode

At skulle sidde stille i en gruppe i 45 minutter

Ikke egnet til personer med nåleskræk

Effekten af behandlingen varierer fra person til person

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Natur og bevægelse

+ Fordele

Mulighed for at skabe nye vaner og bruge naturen i hverdagen

Afgrænset forløb, 6 gange á 1 time

Mindre gruppe, hvor I kan spejle jer i hinanden og få støtte

Redskaber der fremmer kropslig og mental ro

Øget motivation gennem fællesskab

÷ Ulemper

Kræver fast fremmøde for fuldt udbytte og fællesskab

Placering i Fælledparken kan være en udfordring for nogle

Kan føles udfordrende at bevæge sig med andre

Afholdes i al slags vejr

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Restorativ Yoga holdforløb

+ Fordele

Giver ro til dit nervesystem og mindsker fysisk og mental uro

Mindre gruppe, hvor I kan spejle jer i hinanden

Forbedrer din evne til at slappe af

Nye hvilestillinger kan hjælpe dig med at skabe ro og restitution i hverdagen

÷ Ulemper

Kræver stabilt fremmøde 6 gange for optimalt udbytte

Kan vække overvældende følelser og kropslige fornemmelser

Det kan være udfordrende at blive i samme stilling i længere tid ad gangen

Hjemmearbejde 10-15 minutter om dagen

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Mindfulness holdforløb

+ Fordele

Redskaber som fremmer kropslig og mental ro

Bliv bedre til at være nærværende og skabe ro i tanker, følelser og krop

Tryg guidning i meditation og kropsscanning

Lær at møde dig selv og dine omgivelser med åbenhed

÷ Ulemper

Kræver 10-20 minutters hjemmeøvelser om dagen

Kræver stabilt fremmøde 8 gange for optimalt udbytte

Mindfulness kan føles sårbart og overvældende

Kræver en åbenhed overfor at arbejde med tankemønstre

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Åndedræts holdforløb

+ Fordele

Giver nyttig viden om åndedrættet og hvordan du bruger det

Lige dele teori og praktiske øvelser

Lær at bruge dit åndedræt til smertehåndtering

Du lærer at bruge åndedrættet til bedre kropsbevidsthed

÷ Ulemper

Kræver overskud til 5-10 minutters daglige hjemmeøvelser

Skal selv kunne komme op og ned fra gulv

Øvelserne kan føles udfordrende til at starte med

Kræver stabilt fremmøde 4 gange for optimalt udbytte

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Videokonsultation

+ Fordele

Sparer ressourcer og tid på transport

Kan foregå hjemme eller et andet roligt sted

Kan afholdes selvom man har smerter eller lav energi

Trygt at sidde hjemme i vante omgivelser

Kan være lettere for pårørende at deltage

Det er fleksibelt ift. lokation

÷ Ulemper

Kræver egnet udstyr

Risiko for tekniske udfordringer

Færre muligheder for under-søgelser

Kræver et sted, hvor man kan være alene

Kræver et sted, hvor man kan have en rolig samtale

Kan være sværere at tale om sårbare emner

LØSLUTNINGSHJÆLPER™ preview

4 Sagt af patienter om valg af smertebehandling

Det er vigtigt for mig, at tilbuddet ligger i det tidsrum, hvor min søn er i børnehave, og at jeg ikke skal på hospitalet 4-5 dage i ugen.

Jeg gik til det med et åbent sind. Jeg er interesseret i at finde ud af, hvad der er mest gavnligt og mest effektivt, for at min livskvalitet kan blive bedre.

Jeg er supertilfreds med, at jeg er trappet ud af oxycodon, og jeg kan mærke en tydelig bedring. Det er som om den har gjort mig mere syg, end jeg rent faktisk er.

Smerteskolen har været enormt godt. Jeg fik mere viden og kunne stille spørgsmål til fagpersoner. Det var også inspirerende at møde de andre patienter og kunne spejle sig i dem. De var på meget forskellige stadier.

BESLUTNINGSHJÆLPER™ preview