

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

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

4

Indledende fysioterapeutisk vurdering



+ Fordele



Indblik i dine vaner



Viden om smerter
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



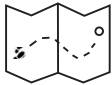
Kræver åbenhed for at
skulle træffe nye valg om
tilbud

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

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 energiforvaltning



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

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

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



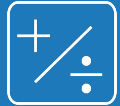
Fremmøde 1-4 gange med dine pårørende



Der kan åbnes for noget sårbart

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

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



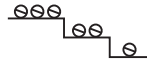
Skal turde dele sårbare emner med andre



+ 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



+ 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

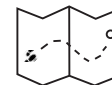


Øget motivation gennem fællesskab

÷ 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

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

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



Tryk guidning i meditation og kropsscanning



Lær at møde dig selv og dine omgivelser med åbenhed

÷ Ulemper



Kræver 10-20 minutters hjemmøvelser om dagen



Kræver stabilt fremmøde 8 gange for optimalt udbytte



Mindfulness kan føles sårbart og overvældende



Kræver en åbenhed overfor at arbejde med tankemønstre

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

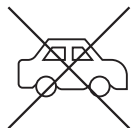


Kræver stabilt
fremmøde 4 gange
for optimalt udbytte

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 undersøgelser



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

4

Sagt af patienter om valg af smertebehandling



Det er vigtigt for mig, at tilbuddet ligger i det tidsrum, hvor min søn er i børnehaven, 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.

BESLUTNINGSHJÆLPEN™
preview

