



GODE  
RÅD

# Når du lever med smerter

# Et liv med kroniske smerter

Et liv med kroniske smerter er en stor belastning og har store konsekvenser. Når du lever med kroniske smerter, kan det være svært at arbejde og deltage i både dagligdags og sociale aktiviteter. Det kan derfor være en udfordring at holde fast i de aktiviteter, der betyder noget for dig, og det påvirker din mentale tilstand.

Derfor er det vigtigt at få hjælp til at håndtere smerterne, så de ikke tager styringen over dit liv. Behandlingsmetoderne er mange, og det kan være svært at overskue. I denne brochure har vi samlet nogle gode råd og inspiration til dig, der lever med smerter.

## Behandlingsmetoderne er mange, og det kan være svært at overskue.

### Tværfaglig smertebehandling

Der findes ikke én effektiv kur mod kroniske smerter. Ofte er der brug for at ansøge smertebehandling fra flere vinkler samtidig. Det gøres bedst af et tværfagligt team, som kan forholde sig til hele din dagligdag i både et fysisk, psykisk og socialt perspektiv. Derved kan de vurdere hvilken behandling, rådgivning og støtte, der skal til for, at du samlet set får en bedre livskvalitet.

Din læge kan henvise dig til et offentligt tværfagligt smertecenter, hvis du har kroniske smerter, og hvis lægen vurderer, at dine smerter kræver en tværfaglig behandling. Der er lang ventetid til disse tilbud, men hvis ventetiden overstiger 30 dage, har du ret til at vælge et privat tilbud.

Der findes mange forskellige smertecentre og klinikker i både offentligt og privat regi, og der kan sagtens være store forskelle mellem dem. Det er forskelligt, hvilke faggrupper de har ansat, ligesom der kan være forskel på deres tilbud.

Det er derfor en god idé at tjekke deres hjemmeside eller ringe og spørge, hvad de tilbyder.

## I en tværfaglig smertebehandling samarbejder forskellige faggrupper. Det kan være:



### FYSIOTERAPEUT

Fysisk aktivitet kan have en smertelindrende effekt. En fysioterapeut kan hjælpe med at finde frem til den rette træning for dig.



### ERGOTERAPEUT

En ergoterapeut kan hjælpe dig med at lære forskellige aflastende teknikker og strategier til bedre at leve med smerterne i hverdagen.



### SOCIALRÅDGIVER

Smerter påvirker hele tilværelsen, derfor kan det være relevant at inddrage en socialrådgiver til at rådgive og hjælpe dig i forhold til din situation.



### PSYKOLOG

Det er en svær og hård proces at indse, at du ikke skal være den, du var, før du fik smerter, men i stedet skal finde frem til hvem du er nu, og hvor du skal hen. I den proces kan en psykolog være god at inddrage.



### LÆGE

Den medicinske smertebehandling skal tilpasses den enkelte, og derfor er det vigtigt at have en læge til at rådgive dig.

## Medicin og smerter

Det optimale er at indtage mindst mulig medicin, hvis du har kroniske smerter, men der er også tilfælde, hvor medicin er helt nødvendig og endda kan være gavnlig for smerternes udvikling på sigt.

Findes der en god medicinsk behandling, som gør, at du kan sove om natten og generelt få et bedre liv, så kan det være at foretrække. Samtidig ved vi, at smerte avler smerte. Din skade sidder måske oprindeligt i nakken eller ryggen, men udvikler det sig til kroniske smerter, så er det smertesystemet, der er ramt. Derfor kan du opleve at få ondt i arme, ben eller andre steder i kroppen. Nedsætter du smerterne med den rigtige medicin, så er der større chance for, at de ikke breder sig.

Det er vigtigt at vide hvilken type medicin, der virker hvornår.

I den akutte fase, hvor du eksempelvis lige har pådraget dig en skade, kan det være gavnligt med morfin. Men efter tre til seks måneder er du ovre den akutte fase og bør anvende en ny strategi. For har du stadig ondt på det tidspunkt, så regnes dine smerter for kroniske. Der vil det som hovedregel ikke længere være en god idé at tage morfinpræparater.

---

**Nedsætter du smerterne med den rigtige medicin, så er der større chance for, at de ikke breder sig.**

# Alternativ behandling

Mange med kroniske smerter opsøger forskellige former for supplerende behandling, men det kan være svært at finde rundt i de mange muligheder. Samtidig kan du ikke ret godt bruge andres gode erfaringer, for det, der hjælper den ene, har ikke nødvendigvis en effekt for den anden.

Hvis du overvejer at afprøve alternative behandlingsformer, er det en god idé at tage din læge med på råd. Spørg hvilke behandlingsformer, du kunne overveje.

Når du vælger alternativ behandler, er det vigtigt, at du undgår behandlere, der ikke vil samarbejde med din læge, og at du undgår behandlere, der siger, at de kan helbrede alvorlige sygdomme.

Det er endvidere en god idé at vælge en registreret alternativ behandler (RAB-behandler). Det giver dig garanti for, at behandleren lever op til minimumskrav om uddannelse, og samtidig har du bedre klagemuligheder, hvis det skulle blive aktuelt.

## Gør status jævnligt

Det er anbefalelsesværdigt kun at afprøve én alternativ behandlingsform ad gangen. Så er det nemmere at finde ud af, hvad du eventuelt får det bedre af eller får bivirkninger af. Samtidig er det vigtigt, at du og din behandler jævnligt gør status over effekten af den aktuelle behandling. En behandling, der ikke medfører en bedring i løbet af et par måneder, bør stoppes, medmindre et behandlingsophør medfører en klar forværring af dine symptomer.



## Gode råd

- Indlæg pauser i løbet af dagen, så kan du holde længere.
- Tænk i nye baner. Se på hverdagens opgaver med nye øjne – meget kan gøres på en anden måde, så det gør mindre ondt.
- Planlæg dine aktiviteter evt. med hjælp fra kalender og huskelister.
- Organiser dit liv, så dine aktiviteter er i balance med din krops formåen. Brug evt. røde og grønne markeringer af dine aktiviteter til at få overblik over hvilke aktiviteter, der dræner dig og hvilke der giver dig energi. Sørg for flere grønne end røde aktiviteter.
- Find noget der afspænder eller afleder dig. Det kan f.eks. være musik, naturen eller mindfulness.
- Øv dig i at prioritere det, der har størst værdi for dig og at acceptere, at du fravælger andre ting.
- Søg hjælp hos familie og venner eller køb hjælp til vinduespudding, rengøring eller havearbejde.
- Det kan være nødvendigt at have en professionel sparringspartner på sidelinjen.
- Vær aktiv i det omfang, det lader sig gøre. Start langsomt ud med f.eks. gåture, så du undgår overbelastning og udbyg langsomt træningen med kredsløbs- og styrketræning.

---

## Ring til UlykkesLinjen

på telefon 36 73 20 00  
når du har brug for vejledning  
af erfarne personer.  
Alle hverdage fra kl. 9.00-15.00.

Du kan også sende os en mail på:  
[info@ulykkeslinjen.dk](mailto:info@ulykkeslinjen.dk)



LAYOUT: ESSENSEN®

## | OFFERFONDEN |

Dette materiale er støttet økonomisk af Offerfonden. Materialets udførelse, indhold og resultater er alene forfatterens ansvar. De vurderinger og synspunkter, der fremgår af materialet, er forfatterens egne og deles ikke nødvendigvis af Rådet for Offerfonden.

## UlykkesPatientForeningen

Fjeldhammervej 8  
2610 Rødovre

Telefon 3673 9000  
[ulykkespatient.dk](http://ulykkespatient.dk)