

# 12 trinn på vei mot smertehåndtering.

## 1. Se det i øynene. Du har langvarige smerter:

Du er godt undersøkt. Du har mottatt de behandlinger som er mulig. Bruk ikke tid på å undersøke umulig helbredelse. Du har et langvarig smerteproblem, det vil si mer enn 6 mnd. Du er allikevel i livet, så du kan like godt foreta deg noe du liker. Forsøk å ikke gi etter for smertene, ligge uvirksomt og synes synd på deg selv. Det er mye du selv kan gjøre, og dess mer du gjør, dess mindre styrer de langvarige smertene livet ditt. «Når jeg allikevel er i livet kan jeg ha det godt, selv om jeg har smerter».

## 2. Lag konkrete mål med hensyn til arbeid, fritid og sosialt samvær:

Målene du setter deg skal være noe du virkelig ønsker å oppnå. Det er de som skal holde deg i gang, oppta dine tanker og gi deg tilfredsstillelse. Sett deg mål for arbeid, fritid og sosialt samvær. Selv om du på nåværende tidspunkt ikke har et reelt arbeid, så definer noe som kan betraktes som arbeid. Har du oppgitt noen av dine fritidsinteresser, så skaff noen nye som du mestrer. Sosialt samvær kan skaffe deg hyggelige stunder sammen med gode venner. Du bør være konkret og spesifikk når du setter deg mål. Lag gjerne flere trinn, som skal nås på veien mot det endelige målet.

## 3. Bli sint på dine smerter/ fysiske problemer når du føler at de tar overhånd:

La ikke frustrasjonen, irritasjonen og bitterhet gå ut over dine omgivelser. Se smerteproblemene i øynene. Slipp sinnet løs på en, for deg, akseptabel og kontrollert måte. Bruk sinnet som et middel til å overkomme problemene og som en motivasjon for å komme i gang med å nå dine mål.

**4. Ta smertestillende medisin etter et fast skjema og trapp ned til et rimelig nivå:**

Smertestillende medikamenter er en liten del av behandlingen ved langvarig smerteproblematikk. Ta smertestillende medikamenter etter fast skjema og kun behovsmedisiner når det virkelig er nødvendig. Fokus på behovsmedisiner kan bidra til å øke fokus på smertene. Har du allikevel smerter, selv om du tar medisin, så dropp det og gjør noe annet for å «lukke» smerteporten. Smertestillende medikamenter kan ofte gi bivirkninger og være vanedannende.

**5. Sørg for å komme i best mulig fysisk form og vedlikehold den:**

Vurder ditt nåværende fysiske aktivitetsnivå dag for dag. Samarbeid med evt. en terapeut som kan gi deg alt fra gode ideer til et personlig daglig treningsprogram. Ditt treningsprogram kan inneholde alt fra trappetrening, dans, gåturer, styrketrening, sykkelturer, svømming eller spinning. Velg en aktivitet som du trives med. Det er viktig at du setter deg konkrete mål for hvordan treningen skal forgå og hva den skal føre til. Sett opp delmål som justeres når du når et mål.

**6. Lær deg å slappe av og bruk avspenningsøvelser regelmessig:**

Muskelspenninger er slitsomme og øker smertenivået. Finn en avspenningsform som passer for deg, og bruk den daglig. Målet er at du i løpet av kort tid finner den avspente og avslappende tilstanden. Dette er viktig når du opplever stressende/ krevende ting eller har søvnproblemer. Bruk gjerne visualisering, slik at du også kan gi hjernen et frikvarter fra smertene.

**7. Sørg for å ha en aktiv hverdag:**

Forsøk å holde deg både fysisk og psykisk i gang og fokuser minst mulig på smertene. De er der uansett, de er jo langvarige, så du skal ikke vente med å være aktiv og sosial. Når du er opptatt med aktiviteter kan hjernen ikke bruke så mye oppmerksomhet på smertene og du kan oppleve at smertenivået faller. Så snart smertene

vender tilbake, forsøk å flytte fokus ved å bruke musklene, forandre tankene eller skifte fra den ene aktiviteten til den andre.

**8. Lær å begrense dine aktiviteter og veksle mellom de forskjellige:**

Bli kjent med din egen aktivitets- og tidsbegrensinger før smertene blir for intense. Ikke gi opp om du raskt når dine grenser. Ta pauser og forsøk langsomt å forlenge tidsgrensene og øke aktivitetsnivået.

**9. Få familie og venner til å støtte deg i dine sunne vaner og handlinger:**

Når noen spør deg om hvordan det går, så fortell dem at alt er som det skal være. De vil kanskje spørre eller undre seg over om smertene er borte. Men langvarige smerter blir som oftest ikke borte. Fortell dine omgivelser at du har kontroll på problemene og har en plan som du trenger deres støtte til å gjennomføre. Det er viktig at de støtter deg og hjelper deg til å bevare optimismen. Vær oppmerksom på å utrydde appellerende adferd som kan påkalle dine omgivers medynk og gi dem dårlig samvittighet. Det er du som har ansvaret og de som skal heie.

**10. Vær åpen og rimelig i kontakt med din lege:**

Lag ikke en svertekampanje mot legen som kjører på melodien «Det kan vel ikke være meningen at....». Det er akkurat det som er meningen, og du bør akseptere de begrensninger medisinsk behandling har i forhold til din smerteproblematikk. Fortell legen hvilke endringer du har tenkt å gjøre. Lag en avtale med legen din om at han/hun har ansvaret for å holde øynene og ørene åpne for nye behandlingsmetoder. Da kan du konsentrere deg om dine aktiviteter og mål. Husk at dine langvarige smerter ikke behøver akutt hjelp. Lag evt. faste avtaler med legen din der dere diskuterer hvordan det går med dine mål.

**11. Del eventuelt dine erfaringer med andre som har smerteproblematikk:**

Du kan sørge for å komme i kontakt med personer med tilsvarende problemer. Erfaringsutveksling kan være nyttig for deg og hjelpe deg til å nå dine mål.

**12. Bevar håpet:**

Det kan ikke unngås at du noen ganger vil føle på oppgitthet og mismot. Det er å forvente, men en slik følelse går over igjen dersom du forandrer negative tanker og aktiviteter. Det er greit å innimellom «gi helt opp» og få trøst av en god person. Ta en enkelt dag hvor du slipper målene, men husk at du i morgen er tilbake på sporet.