

Smerte er en ubehagelig, sensorisk og emotionel

oplevelse

≈ sansning,  
fornemmelse

≈ følelse

forbundet med aktuel eller potentiel

vævsbeskadigelse,

eller beskrevet i vendinger svarende til en sådan

beskadigelse.

IASP (International Association for the Study of Pain) 1979.

**Akut smerte:**

**Kronisk smerte:**

**Varighed:**

**forbigående**

**vedvarende  
eller tilbagevendende**

**Nociception: (vævsskade, inflammation)**

**tilstede**

**ofte fraværende**

**Typisk adfærd:**

**motorisk uro  
aktivitet  
ophidselse  
(lighed med angst eller vrede)**

**inaktivitet  
isolationstendens  
(lighed med depression)**

## **Formindsker smerteoplevelsen**

Holdninger:

Tryghed  
Neutral el. løftet stemning  
Handlemuligheder  
Positiv forventning  
(om tålelig smerte)

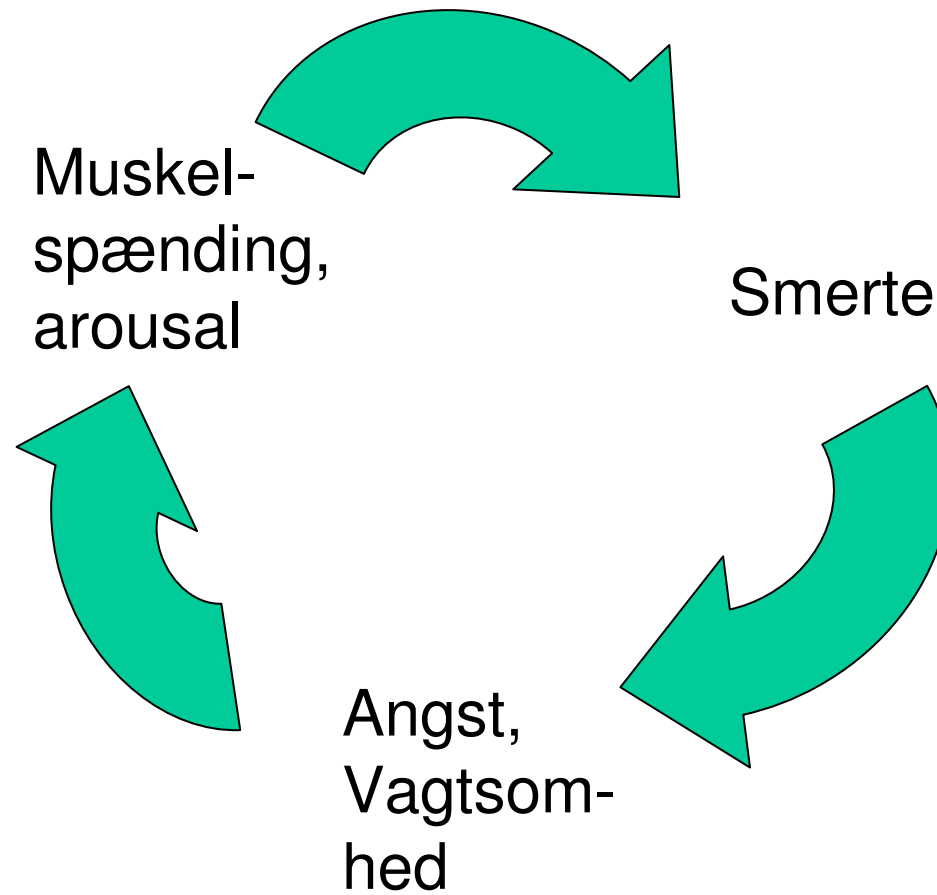
Adfærd:

Højt aktivitetsniveau  
Socialt samvær

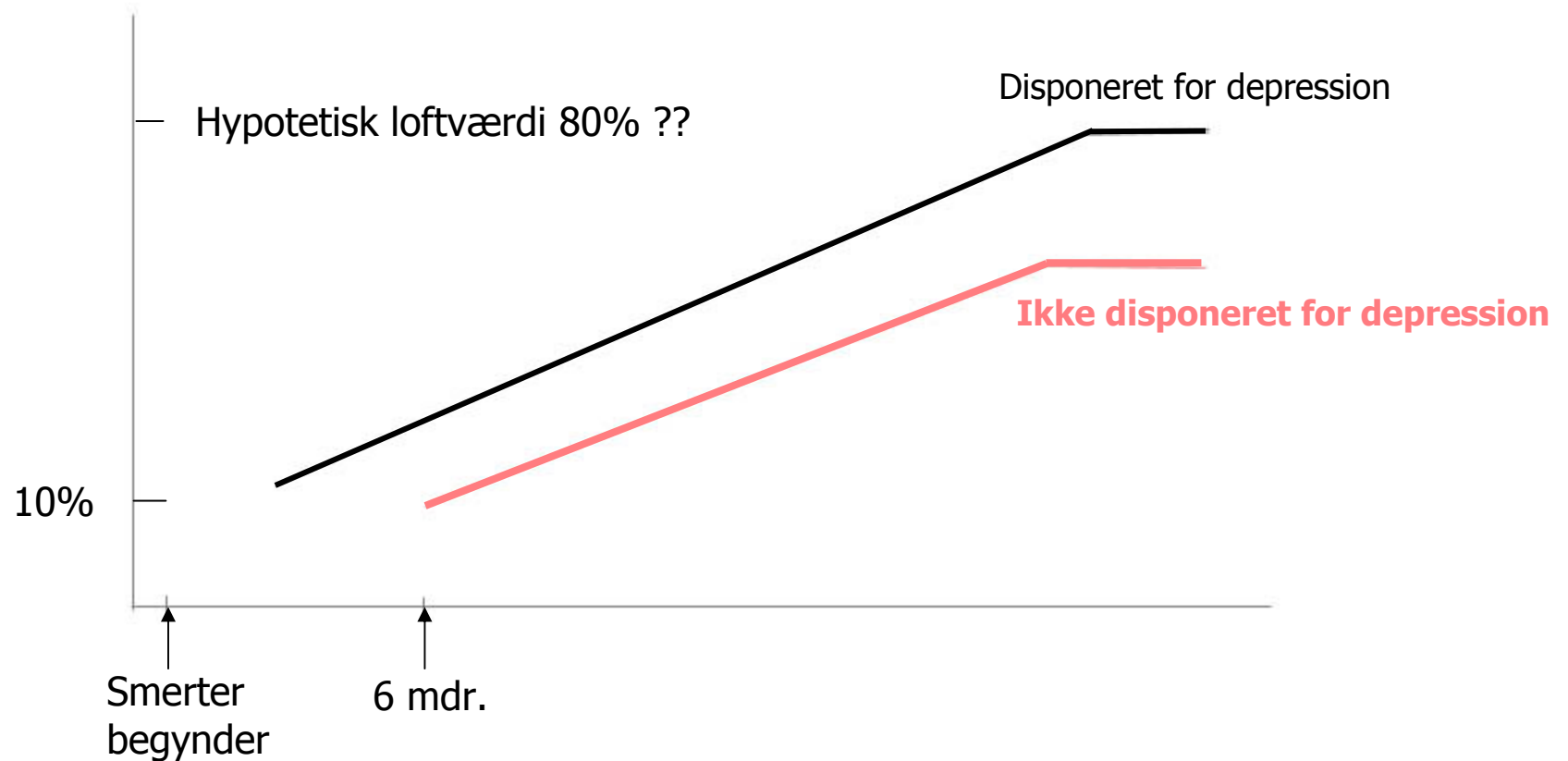
## **Forværrer smerteoplevelsen**

- Angst
  - Depression
  - Ufrihed
  - Negativ forventning  
(om utålelig smerte)
- 
- Passivitet
  - Social isolation

# Angst-smerte cirklen

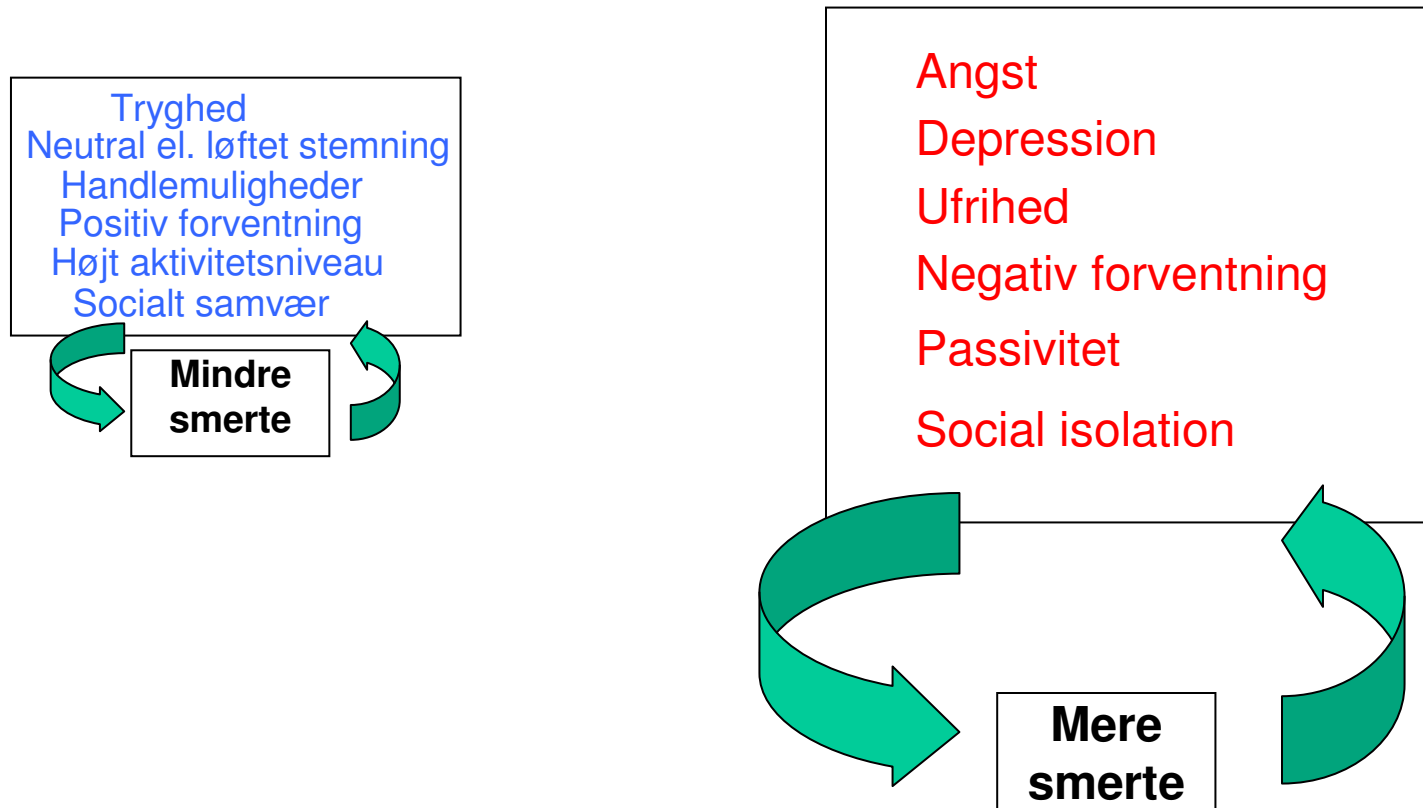


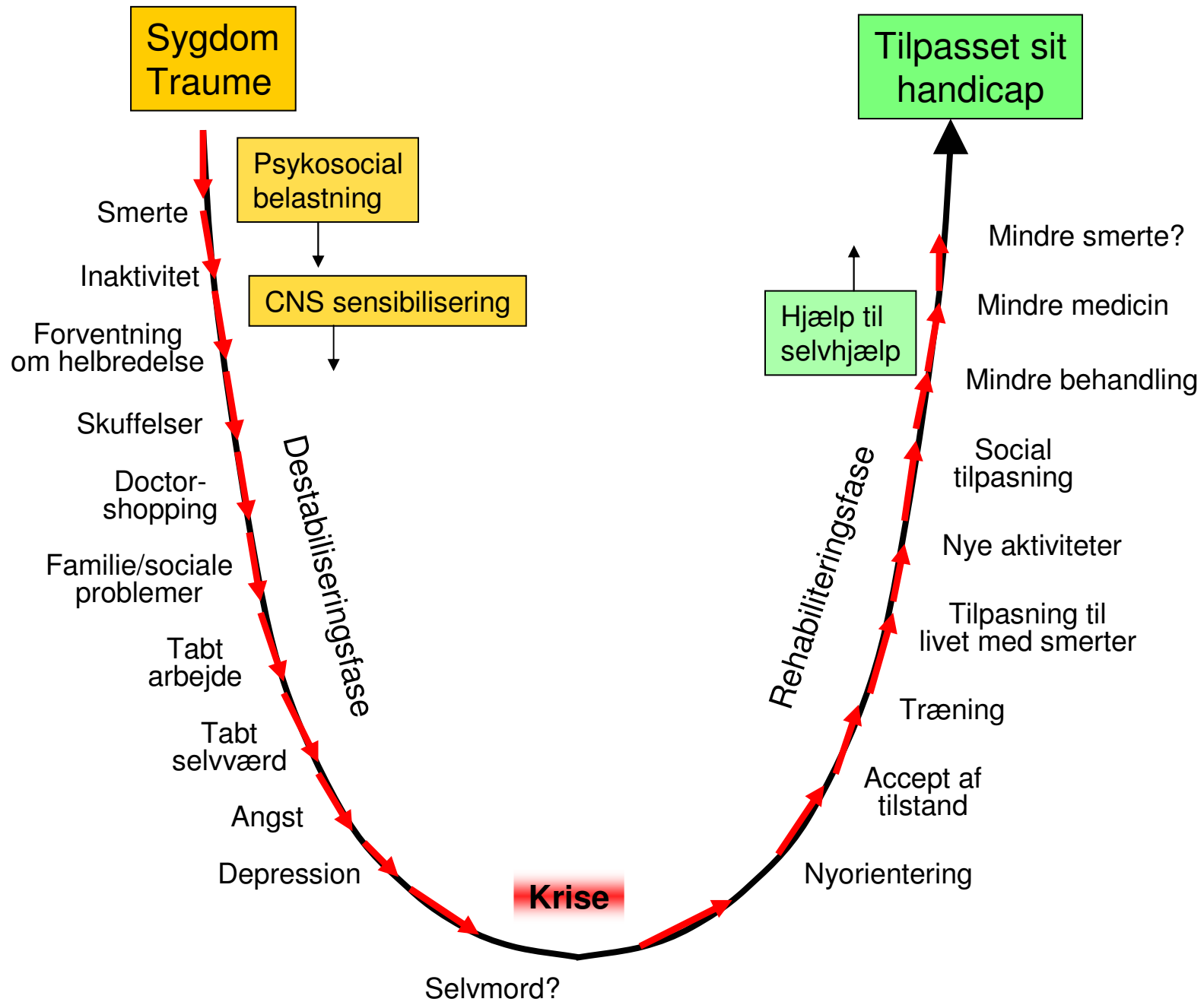
# Model for hypotetisk risiko for depression efter udviklingen af kroniske smerter.



Gallagher & Verma, Prog Pain Res Man, Vol 27  
Seattle IASP Press. 2004

# "Onde cirkler" og "gode"





# Mestringsstrategier el. ”copingstrategier”

hensigtsmæssige - uhensigtsmæssige

langsigtede - kortsigtede

aktive - passive

problemfokuserede - emotionsfokuserede



# Hvad skal mestres?

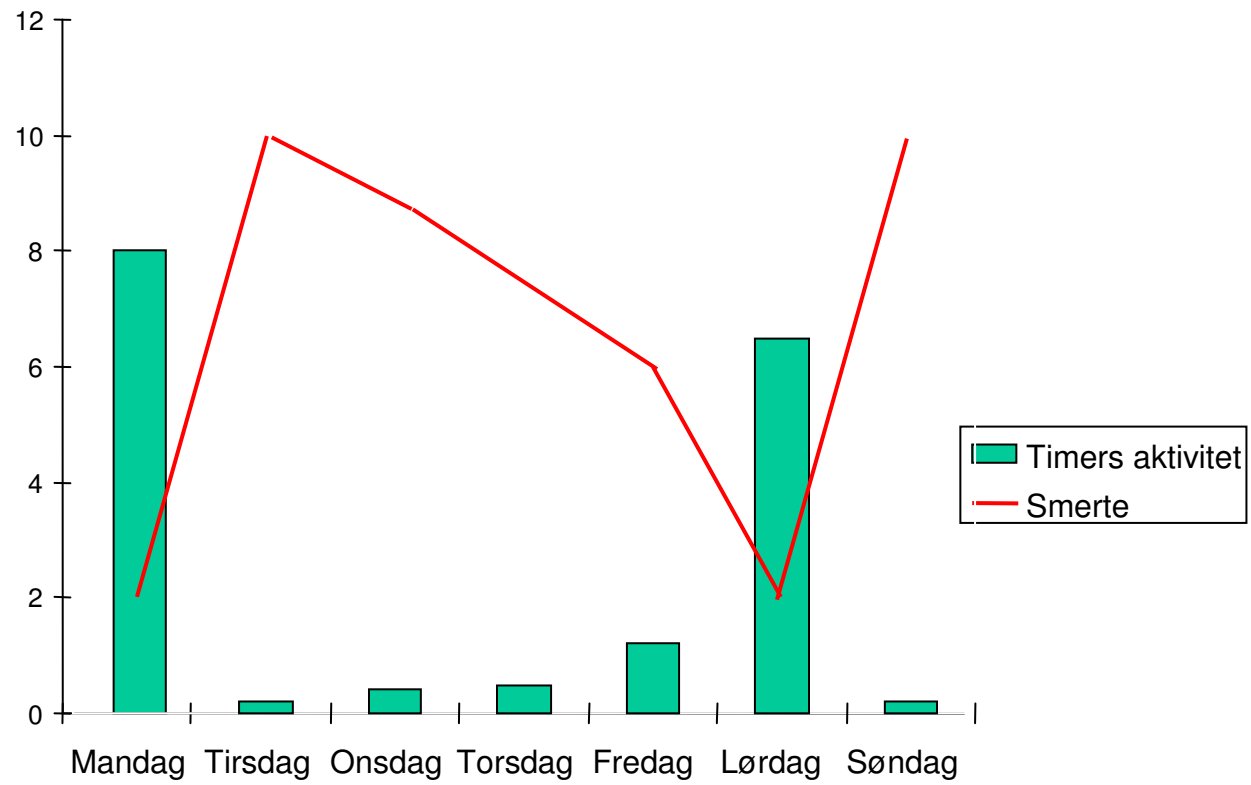
- Kroniske smerter
- Begrænsninger i fysiske funktioner
- Ændret krop
- Tab og sorg
- Følgevirkninger:
  - Sociale/økonomiske
  - Familiemæssige/sekssuelle
  - Psykiske: kognitive forstyrrelser , evt. angst og depression

især nedsat koncentration og umiddelbar hukommelse

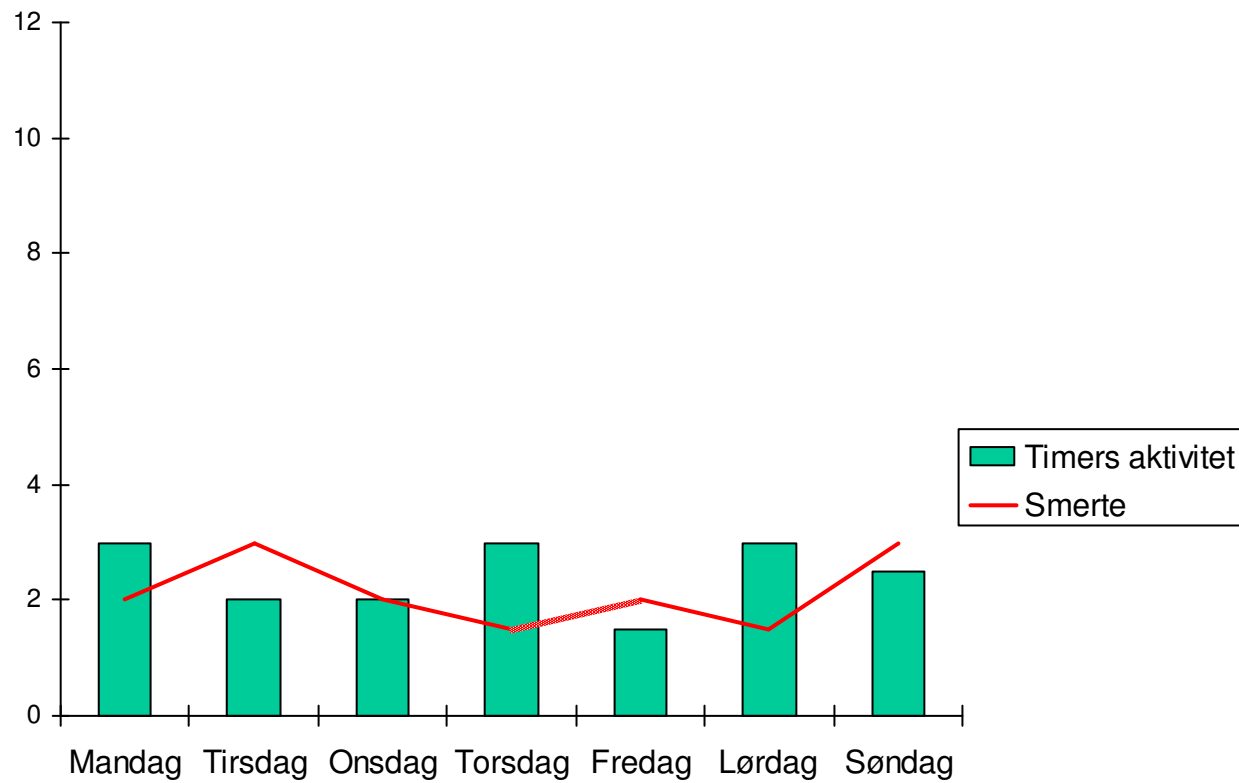
# Aktiviteter

- Mental aktivitet afleder
- Arbejde eller andre projekter giver mening i tilværelsen
- Samvær holder en mere i gang end soloaktiviteter
- Fysisk aktivitet/træning kan vedligeholde modstandskraften
- Brug fornuftig ”pacing” til at undgå forværring

## Eksempel på dårlig "pacing"



## Eksempel på god "pacing"



# Tanker og følelser

- Erkend problemet
- Se tab i øjnene og vedkend dig sorgen
- Bevar et realistisk håb
- Identificer og imødegå negative tanker
- Brug din vrede som drivkraft til dit program, ikke over for omgivelserne

# Selvhjælp

- Styr din egen behandling – få den lagt ind i dagligdagen
- Få styr på stress-faktorer
- Før dagbog over smerter og aktiviteter (i en periode)
- Lav en nødplan for dage med forværring
- Brug afspænding

# Smertedagbog ved forværringer:

- Tidspunkt på dagen - start og varighed
- Hvor henne sammen med hvem
- Hvad gik forud – aktivitet, tanker, følelser
- Nattesøvn foregående nat
- Måltider – fødevarer, evt. medicin
- Smertemønster over længere tid



OLE ESMARCH  
**Maalbevidst  
Afslapning**

THANING & APPEL





# Afspændingsmetoder

- Kontrolleret åndedræt
- Autogen træning (gennemgang af kroppen)
- Progressiv relaxation (opspænding først)
- Meditation (kontrol med tankerne)
- Mindfulness meditation
- Fantasirejser - visualisering