



SMERTER



Hvad er smerte?

Smerte er en del af kroppens fysiologiske forsvar. Smerte er noget, som alle mennesker kender til, men som kan opleves meget forskelligt. Det er en følelse, der registreres i hjernen, og som ofte er påvirket af vores erfaringer, tanker, kultur, omgivelser og meget andet.

Eksempel på to typer smerte

Akut smerte: Hensigtsmæssig reaktion på en vævsskade. Akut smerte fortæller os altså, når vi har fået en fysisk skade.

Kronisk smerte: Handler i mindre grad om skader i vævet, men mere om nervevævets følsomhed for påvirkninger. I modsætning til akutte smerter er der mange med kroniske smerter, som ikke har nogen form for vævsskade. Kroniske smerter er mest almindelige at få i hofte- og knæled, ryggen og i skulder/nakke, men kan opstå alle steder i kroppen.

Kroniske smerter optræder i alle grader fra mild over moderat til svære smerter. Kroniske smerter kan indebære større eller mindre grad af "omkodning" i smertesystemet, dvs. smertereceptorerne i kroppen bliver mere sensitive. Ca. 850.000 danskere over 18 år (1 ud ad 5 voksne danskere) lider af kroniske smerter. Smerter karakteriseres som kroniske, når de har varet længere end seks måneder.

Hvordan kan smerter påvirke dig?

Udover det fysiske ubehag ved at skulle udholde smerter, er der en række konkrete følgevirkninger:

Hverdagen ændrer sig. Man kan ikke det samme som før, og det er svært at vænne sig til de nye begrænsninger. Forandringerne kan mærkes både ude og hjemme, blandt venner og familie.

Daglige aktiviteter, man før tog for givet, bliver nu til udfordringer, bl.a. at gøre rent, lave mad, lege med børnebørn og at dyrke sport. Det hele må man forholde sig til på ny.

Både akutte og kroniske smerter vil ofte være ledsaget af fx træthed, irritation, søvnbesvær, appetitløshed og nedsat aktivitetsniveau. Sværere følger kan være isolation og depression.

Der er ofte en sammenhæng mellem perioder med mange bekymringer og forværring af smerte.

Hvordan kan smerte ét sted i kroppen påvirke andre steder i kroppen?

Når man har ondt et sted, vil man typisk belaste kroppen anderledes, og der vil være risiko for, at man også får smerter andre steder.

Når man har kroniske smerter, er det derfor almindeligt at have ondt mere end ét sted i kroppen, fx hvis man har ondt i venstre ben, vil mange automatisk overbelaste højre ben.

Behandling af kroniske smerter

Behandlingen af kroniske smerter er ret kompliceret og omfatter både medicinske og ikke–medicinske metoder. Generelt er der ofte tale om en tværfaglig behandling, hvor flere forskellige faggrupper deltager, fx læger, sygeplejersker og fysioterapeuter. Kronisk smertebehandling skal altid foregå i samråd med en fagperson, fx læge eller smerteklinik.

Overordnet kan der være tale om følgende behandlingstyper:

- Smertestillende medicin.
- Sociale foranstaltninger som rehabilitering og støtte til at få dagligdagen til at fungere.
- Fysioterapi, fx fysisk træning.
- Psykolog.
- Undervisningsforløb, som ruster den enkelte til at håndtere livet med smerter, fx mindfulness.

Som noget relativt nyt, og som forsøgsordning i en 4-årig periode fra 2018, kan udvalgte læger udskrive recept på medicinsk cannabis.

Ifølge Lægemiddelstyrelsen kan cannabis have en smertestillende virkning. Det er kun på apoteket, at det er lovligt at købe cannabis.

I alle behandlingstyper tilstræber man den bedste smertelindring med mindst mulige bivirkninger, samtidig med at de psykiske ressourcer styrkes, så livskvaliteten kan bevares trods smerterne.

Rådgivningstelefon til smerteramte og pårørende

Smertelinjens telefonnummer er 60 13 01 01.

Ring fx hvis du har brug for:

- Gode råd til at tackle dine smerter.
- Råd for at få din hverdag til at fungere.
- Viden om sociale og sundhedsmæssige forhold.
- Bare at tale med nogen, som har erfaring med smerter.

Smertelinjen er et samarbejde mellem patientforeningen FAKS (Foreningen Af Kroniske Smertepatienter) og interesseorganisationen SmerteDanmark.

Du kan også kontakte FAKS på www.faks.dk eller interesseorganisationen på www.smertedanmark.dk.



**Afdeling for Pleje og
Omsorg
Det Forebyggende Team**
Storegade 56
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40
hverdage kl. 08.00 - 09.00
Send sikker mail, via
Vordingborg kommunes
hjemmeside. Vælg
forebyggende
hjemmebesøg, tryk på
linket: "send os en sikker
mail", til højre på siden.