Att leva med smärta

The Pain Toolkit

En verktygslåda för smärthantering

CHANGE PAIN®

Att leva med smärta

...är en resurs för alla som lever med kronisk smärta.

Kronisk smärta-kallas ofta för långvarig smärta- kan vara svår att förstå sig på och hantera i vardagen. ”Att leva med smärta” är ett enkelt informationsmaterial med praktiska tips och råd som hjälper dig att hantera och behandla din smärta.

Det är inte ett fullständigt referensverk för egenvård vid smärta, men en praktisk guide som hjälper dig att ta det första steget mot smärtlindring. Allt du behöver är lite nyfikenhet och beredskap att prova flera olika metoder för att må bättre.

Lycka till!

Pete Moore

Pete Moore lever med kronisk smärta, astma och osteoartrit. Han har sammanställt det här materialet tillsammans med vänner, familj och vårdpersonal.

Tack till Pain Rehabilitation Programme-teamet i Bradford och NHS Kirklees.

Materialet har redan hjälpt många smärtpatienter – nu är det kanske din tur?

petemoore2@yahoo.co.uk · www.paintoolkit.org

Av alla olika faktorer som kan förbättra behandlingen vid långvarig smärta, så är det den egna insatsen hos den som har ont som är nyckeln till framgång. Vården försöker hjälpa till, men når inte ända fram ibland. Med denna broschyr är det min övertygelse att du har fått ett utmärkt verktyg för att starta din egen resa, naturligtvis med hjälp av andra, mot en framgångsrik behandling !

Med en önskan om allt gott,
Karsten Ahlbeck

Innehåll

Översikt 5

Kronisk smärta – en ond cirkel 6

Vanliga frågor och svar 10

Att leva med smärta 13

Tips för dina dagliga rutiner 26

Tips vid bakslag 30

Feedback om ”Att leva med smärta” 38

Om författarna 40

Översikt

Verktyg 1 – Acceptera att du har kronisk smärta… och ta första steget vidare 13

Verktyg 2 – Engagera dig: skapa din egen stödgrupp 14

Verktyg 3 – Anpassa och ta pauser 15

Verktyg 4 – Prioritera och planera dina dagar 16

Verktyg 5 – Sätt upp mål/åtgärdsplaner 17

Verktyg 6 – Ha tålamod 18

Verktyg 7 – Lär dig att koppla av 19

Verktyg 8 – Stretching och motion 20

Verktyg 9 – För dagbok över hur det går 21

Verktyg 10 – Ha en plan B! 22

Verktyg 11 – Ta hjälp av ditt team 23

Verktyg 12 – Fortsätt! Använd verktygen i ditt dagliga liv. 24

Kronisk smärta – en ond cirkel

Ibland kan pilarna även gå i motsatt riktning. Att vara borta från arbetet kan till exempel leda till negativa tankar, rädsla för framtiden – som leder till stress, rädsla o.s.v.

Känns det som att du har fastnat i en ond cirkel?

Svara i så fall på de här tre frågorna:

1. **Gör du mer på bra dagar, och mindre på dåliga dagar?**
2. **Överpresterar du – gör du ofta mer än du behöver göra?**
3. **Är du mån om att vara andra till lags? Har du svårt att säga NEJ till andra som ber dig att göra saker?**

Känner du igen dig i den onda cirkeln, och svarade du ja på en eller flera av frågorna här ovanför? I så fall bör du fortsätta läsa – det här materialet kan vara till stor hjälp för dig.

Kronisk smärta, eller långvarig smärta, definieras som:

smärta som varar i minst tre månader och som i vissa fall inte svarar på medicinsk standardbehandling. Det kan vara handikappande och frustrerande att leva med kronisk smärta. Smärtan kan också påverka relationerna med familj, vänner och arbetskamrater. Det händer att de som drabbas av kronisk smärta får följande besked efter att smärtan utretts av läkare:

”Du har tyvärr drabbats av kronisk smärta, och det är något du får lära dig att leva med.”

Läkaren och annan vårdpersonal kan göra mycket för att behandla smärta, och kanske har de redan provat med det mesta. Men det finns också mycket du kan göra själv för att göra det lättare att leva med smärtan, med hjälp av vårdpersonal, familj, vänner och arbetskamrater. Du behöver bara våga ta steget och be om hjälp.

Har du ”slutat göra” vanliga, vardagliga saker?

Du kanske exempelvis har försökt utföra eller delta i aktiviteter som att gå till jobbet, sköta hushållssysslor, jobba i trädgården, motionera eller idrotta, åka på semester, gå på bio, gå på restaurang eller göra utflykter med familjen, men gradvis slutat med allt detta för att det gör för ont. Om detta händer är det vanligt att självförtroendet sjunker. Känner du igen dig? Om det här stämmer in på dig behöver du stanna upp och se över din situation.

Med hjälp av verktygen i ”Att leva med smärta”-materialet kan du gradvis bli mer aktiv igen, men det kan ta lite tid – så ha tålamod!

Är kronisk smärta ett vanligt problem?
Det korta svaret är ja – du är inte ensam.

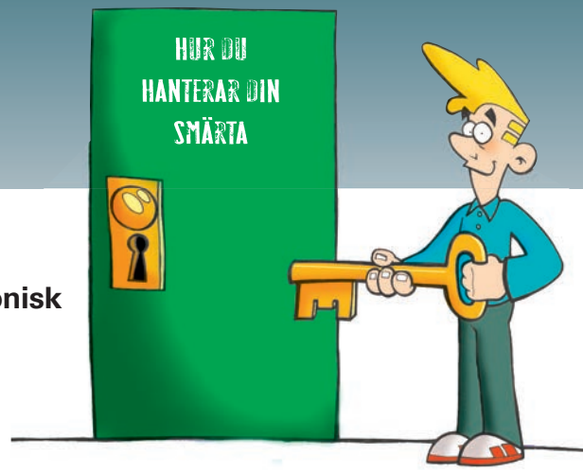
Tio procent av befolkningen lider av långvarig smärta. Långvarig smärta ligger bakom nästan 60 procent av alla sjukskrivningar i Sverige.
Läs mer om smärta på 1177 Vårdguiden **(www.1177.se)**:

Varför behöver jag lära mig att leva med smärtan? Är det inte läkarnas jobb att se till att jag får rätt behandling och slipper ha ont?
Många som har kronisk smärta söker vård för att få behandling, hjälp och stöd. Men har du funderat på hur många timmar per år du tillbringar på läkarbesök?
En uppskattning är att den som har någon typ av sjukdom (inklusive smärta) tillbringar i genomsnitt mindre än tre timmar per år hos läkare eller på andra typer av vårdbesök. Det innebär alltså att en smärtpatient varje år tillbringar 8 733 timmar utan läkarkontakt. Därför är det mycket viktigt att den som lider av kronisk smärta lär sig att hantera smärtan på egen hand i vardagen.
Det är alltså både nödvändigt och viktigt att du själv engagerar dig i arbetet med att behandla och lindra din smärta. Läkare och övrig vårdpersonal kan göra mycket, men långt ifrån allt. Du spelar själv en minst lika viktig roll – det är ett lagarbete.
Nu undrar du kanske…

Hur kan jag engagera mig i min egen behandling – och hur kommer jag igång?
Det finns flera olika metoder och verktyg som du kan ta hjälp av. En bilmekaniker har stora verktygslådor med många olika verktyg som fungerar på olika sätt. På samma sätt behöver du som lider av kronisk smärta flera olika verktyg för att hantera smärtan.

Du behöver förstås inte använda alla verktyg hela tiden, men precis som på bilverkstaden bör du försöka se till att ha så många verktyg som möjligt så att du ökar chansen att hitta rätt verktyg när du behöver det.

Att själv lindra och hantera kronisk smärta behöver inte vara så svårt som du kanske tror. Låt oss ta en titt på det första verktyget i verktygslådan.

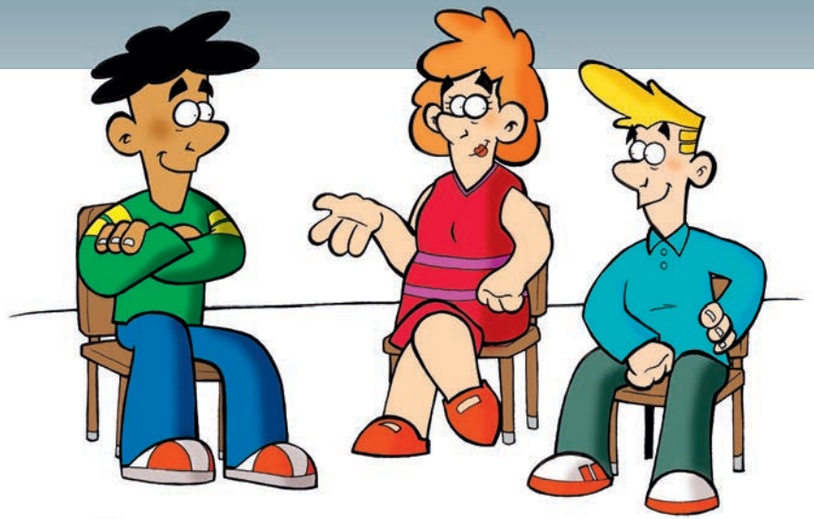


Verktyg 1 – Acceptera att du har kronisk smärta…och ta första steget vidare

Acceptans är det första och viktigaste verktyget i din egen verktygslåda mot smärta.

Acceptans handlar inte om att ge upp, utan om att acceptera hur din situation ser ut och att du behöver vidta olika åtgärder för att kunna lindra och hantera smärtan.

Att nå acceptans kan liknas vid att öppna dörren till alla de olika möjligheter du har att själv påverka ditt liv och din smärta. Nyckeln till den här dörren har du redan: du behöver bara ta steget att faktiskt använda nyckeln och hitta nya sätt att göra saker.



Verktyg 2 – Engagera dig: skapa din egen stödgrupp

För att du ska kunna hantera och lindra din smärta är det viktigt att du söker hjälp och stöd hos andra. Prata med din läkare, dina vänner, din familj och dina arbetskamrater om vad ni kan göra tillsammans för att förbättra din situation. Ta fram en åtgärdsplan. Du kan också ta reda på om det finns stödgrupper där du bor, där du kan träffa andra i samma situation och utbyta erfarenheter och tips.

Verktyg 3 – Anpassa och ta pauser

Ett av de viktigaste sätten att hantera kronisk smärta är att anpassa det du gör och ta fler pauser. Det handlar både om det du gör på jobbet och om dina fritidsaktiviteter. Kände du igen dig i den onda cirkeln? Det kan vara en ständig balansgång mellan överansträngning och att vila för mycket och bli passiv. Nyckeln är att alltid ta en paus innan det behövs – flera gånger varje dag. Vad kan du göra för att komma ihåg det?

Tänk till exempel på följande visdomsord…
”Hur äter man en elefant?”

Svaret:***…med en tugga i taget!***
I allt du gör kan du tänka på att göra lite i taget i stället för att försöka göra allt på en gång. Några praktiska, vardagliga exempel hittar du på sidan 28.

Verktyg 4 – Prioritera och planera dina dagar

Prioritering och planering är a och o för den som har kronisk smärta. Gör gärna en lista över allt du vill göra, men kom ihåg att vara flexibel. Det är ett väldigt bra sätt att komma igång med din egen smärthantering.

Exempel:

- Måndag förmiddag: dammsuga vardagsrummet, och ta regelbundna pauser för att inte överansträng mig
- Måndag eftermiddag: förbereda middagen, sittande
- Tisdag förmiddag: gå och simma och fika med en kompis – träna på avslappningstekniker när jag kommer hem
- Tisdag eftermiddag: skriva en aktivitetsplan för nästa dag

Verktyg 5 – Sätt upp mål/åtgärdsplaner

Det är lätt att bli för ivrig och försöka springa innan du kan gå – bildligt eller bokstavligt. För att undvika detta bör du sätta upp enkla, realistiska mål eller åtgärdsplaner. För att spela fotboll måste det finnas mål att sikta mot, och för att springa ett lopp behövs en mållinje – du behöver något att sträva efter.

Fundera på vilka enkla mål eller åtgärder du kan formulera för dig själv för den närmaste timmen, dagen eller veckan. Om du är osäker kan du alltid prata med en läkare eller sjuksköterska. Du kan också får hjälp med mål och strategier genom en smärtmottagning.

Verktyg 6 – ha tålamod med dig själv

Det är viktigt att ta det lugnt och ha tålamod. Det kan ta flera veckor eller till och med månader innan du märker av någon förbättring. När du börjar må bättre kan det vara frestande att genast börja göra sådant som du inte har orkat med tidigare. Var försiktig så att du inte överanstränger dig – det kan bli ett bakslag, som kan kännas svårt att hantera. Tumregeln är alltid ”en dag i taget”. Glöm inte heller att be andra om hjälp och stöd – det är absolut inget tecken på svaghet, snarare tvärtom!

Brandsläckning eller förebyggande egenvård?
Att hantera kronisk smärta kan ibland kännas som ett vågspel – som att det mest handlar om tur. Om du ofta överpresterar kanske du gör lite mer än du egentligen borde på dina bra dagar, så att du tvingas vila helt och hållet på de sämre dagarna. Egenvård vid smärta handlar framför allt om att planera och vidta positiva åtgärder i förväg för att minimera betydelsen av ”tur”.

Verktyg 7 – Lär dig att koppla av

Att kunna koppla av är mycket viktigt för att kroppens muskler ska få tid att hämta sig och för att gå ned i varv mentalt.

Det finns många sätt att koppla av:

- Läsa en bok
- Lyssna på musik
- Pyssla i trädgården
- Fika med vänner
- Gå på bio eller restaurang
- Lära sig andas riktigt (din sjukgymnast kan lära dig hur man gör)"
- Meditation
- Dans
- Promenader

Verktyg 8 – Stretching och motion

Många patienter med smärta drar sig för att motionera eftersom de är rädda för att det ska förvärra smärtan. Detta stämmer dock inte. Regelbunden stretching och motion minskar faktiskt smärtor och obehag och gör kroppen bättre rustad för vardagliga aktiviteter. Motion kan stärka svaga muskler och få dig att må bättre. Det är dock viktigt att gå ut försiktigt i början och öka ansträngningen och stretchingen gradvis. Det är inte så svårt som du kanske tror.

Om du har ont kan du tänka på att otränade muskler som inte används gör mer ont än vältränade muskler. Du kan till exempel prata med en sjukgymnast för att få ett stretching- och motionsprogram som är utformat för just dig och som är säkert och enkelt för dig att arbeta med. På så sätt kan du sakta men säkert bygga upp självförtroende och styrka i muskler och leder. Och glöm inte simning! Alla former av rörelse i vatten (kanske bara att gå fram och tillbaka i bassängen) är skonsam träning som är särskilt bra vid ledproblem. På sidan 35 hittar du 15 goda anledningar att motionera och stretcha.

Verktyg 9 – För dagbok över hur det går

Genom att föra dagbok kan du få en överblick över hur det går för dig och notera alla framsteg du gör. Det ger dig motivation till att fortsätta. Men det är minst lika viktigt att notera det som inte har fungerat, så att du kan dra lärdom av de erfarenheterna också. Det ligger ett korn av sanning i att vi lär oss mer av våra misstag än av våra framgångar.

Försök att skriva ned en sak varje dag som visar hur du arbetar förebyggande med att hantera och lindra din smärta.
Detta har visats kunna öka självförtroendet hos patienter med smärta.

Verktyg 10 – Ha en plan B!

Är det realistiskt att tro att du inte kommer att drabbas av bakslag?

Det enkla svaret är förstås NEJ.

Att ha en plan B är en viktig del i egenvården för den som har kronisk smärta. Om du är osäker på hur en plan B kan se ut kan du prata med till exempel läkare, sjuksköterska eller sjukgymnast. Skriv ned vad som utlöste problemet och vad som förbättrade situationen. Detta kan vara användbart när och om du råkar ut för bakslag igen.

På sidan 30 hittar du ett exempel på en plan B.

Verktyg 11 – Ta hjälp av ditt team

Det är oerhört viktigt att du och din läkare och annan vårdpersonal samarbetar nära. Alla fotbollslag har en plan för hur de ska samarbeta på bästa sätt – det behöver ni också.

Din roll som smärtpatient är inte att passivt ta emot läkarens instruktioner, och det är inte realistiskt att läkaren ensam ska lösa alla dina problem. Det är viktigt att du själv också deltar i din behandling.

Ta fram en åtgärdsplan samarbete med din vårdcentral. Den här planen kan hjälpa er alla.

Verktyg 12 – Fortsätt!

Använd verktygen i ditt dagliga liv.

När du har kommit så här långt kanske du funderar på om du verkligen MÅSTE använda de här verktygen – varje dag? Det enkla svaret är förstås JA. Tänk dig en diabetiker: han eller hon måste sköta sin medicinering och vara noga med kosten varje dag. På samma sätt måste du sköta din behandling: planera och prioritera, anpassa och ta pauser, sätta upp mål och åtgärdsplaner, koppla av, motionera, försöka hålla dig aktiv och ta kontroll över smärtan.

Att skapa en regelbunden rutin med de här verktygen kan vara det svåraste av allt, men när rutinen väl är på plats blir det lättare. Med tiden blir smärthanteringen en vana, precis som att borsta tänderna. Ta hjälp av andra och hitta sätt att göra det roligare och enklare att hantera smärtan.

- Acceptans för smärtan
- Ta initiativet
- Prioritera
- Anpassa och pausa
- Mål & åtgärdsplaner
- Tålamod
- Koppla av
- Motionera
- För dagbok
- Plan B
- **…och uthållighet!**

Det är inte så svårt som du tror.

Tips för dina dagliga rutiner

Att själv ta ett större långsiktigt ansvar för att hantera och lindra din smärta är inte så svårt som du kanske tror just nu. När du väl har fått in rutinen för att använda de olika verktygen blir det så småningom en god vana, precis som att borsta tänderna.

Se till att du har stödjande människor omkring dig. Låt andra ta del av hur det går för dig. Planera din smärthantering så att det blir så roligt och enkelt som möjligt för dig och människorna omkring dig.

Vilka tre saker har du lärt dig om smärthantering genom att läsa "Att leva med smärta"?

1. _____
2. _____
3. _____

Vad kan du tänka dig att prova?

1. _____
2. _____
3. _____

Huvudsyftet är alltid att anpassa och skapa utrymme för pauser i alla dina dagliga aktiviteter. Ha alltid informationen om verktyg 4 till hands.

Att stryka kläder

Om du tidigare har strukit hela tvätten på en gång, kan du i stället stryka lite i taget. Ta för vana att sprida ut uppgiften över flera dagar, och att sortera den rena tvätten i två-tre högar:

- en bråttom-hög
- en inte-så-bråttom-hög och
- en ”den tar jag till helgen”-hög

Att handla mat

I stället för att storhandla en gång i veckan kan du gå eller åka till affären flera gånger och handla mindre åt gången. Dela upp det du köper i flera påsar så att du inte behöver lyfta och bära alltför tungt. Be gärna personalen om hjälp att bära ut matkassarna till bilen. När du kommer hem kan du be en familjemedlem eller en granne att bära in maten. Eller varför inte handla på Internet? Då behöver du bara packa upp matkassarna när de levereras till dig.

Betala räkningar på nätet

Sitter du en längre tid framför datorn, vilket ger ökad smärta i nacke och axlar? Här krävs förstås planering för att betala räkningar i rätt tid, men även så att du kan betala färre räkningar åt gången och därför sitta kortare tid framför datorn. Du kan säkert hitta andra exempel där du kan dela upp ditt arbete framför en dator.

Detta är bara några exempel: det finns förstås massor av saker som du gör varje dag, och där du kan fundera på vad du kan göra annorlunda.

Om du alltid stannar upp och tänker efter innan du gör något minskar du risken för bakslag och förvärrade smärtor.

Och kom ihåg:

allt handlar om att ”ta en paus innan det behövs”, att sprida ut aktiviteterna och låta dem ta tid.

Tips vid bakslag

Det är förstås inte realistiskt att tro att du aldrig kommer att drabbas av bakslag. Om du ofta överpresterar är det lätt att glömma att planera och ta pauser, och då ökar risken för bakslag.

Det viktigaste vid ett bakslag är att inte få panik, även om det är en vanlig reaktion. Därför är det bra att ha en plan B när och om bakslaget kommer.

Bakslag orsakas oftast av att du gör för mycket: att du är för noggrann, att du faller för trycket från andra eller att du helt enkelt glömmer att du har problem med smärta. Bli inte arg på dig själv – i stort sett alla får bakslag då och då.

Om du är osäker på hur en plan B bör se ut kan du ta hjälp av din läkare eller annan vårdpersonal.

Glöm inte att stretcha före och efter fysiska aktiviteter för att minska risken för bakslag!

- Behåll lugnet
- Var noga med att ta dina mediciner
- Minska på aktiviteterna tills smärtan ger med sig
- Tacka nej till att utföra mindre viktiga uppgifter som andra ber dig att göra tills du mår bättre
- Dela upp alla uppgifter som du verkligen vill eller behöver göra i (ännu) mindre delar (se även verktyg 4)
- Ta tillräckligt långa pauser och se till att du kan koppla av emellanåt
- …och var inte för stolt eller rädd för att be andra om hjälp.

Prioritera bland dina åtaganden
Ta det lugnt. Dela upp dina uppgifter i mindre delar. Vila ofta. Dra ned på aktiviteterna tills smärtan ger med sig. Var snäll mot dig själv. Säg NEJ till alla onödiga krav som ställs på dig tills du mår bättre. Och…var inte för stolt eller rädd för att be om hjälp!

Ta dina mediciner
Följ alltid läkarens anvisningar om hur du ska ta dina mediciner. Du kan också prata med läkare eller apotekspersonal om du har frågor om medicinerna.

Om du behöver ta mediciner regelbundet kan du fundera ut bra sätt att komma ihåg dem. Det är vanligt att man helt enkelt bara glömmer. Ta gärna hjälp av post-it-lappar, ett alarm eller en vän som kan påminna dig.

Tänk på att smärtstillande medel kan maskera smärtor i muskler eller skelett (ryggen, ben, armar, nacke osv), så att du kanske frestas att göra mer än du kanske egentligen borde.

För smärtor i muskler eller skelett (ryggen, ben, armar, nacke osv)
Använd gärna värme och/eller kyla om det lindrar dina smärtor. För att lindra den första smärtan kan du till exempel lägga på ispåsar invirade i fuktiga handdukar under fem minuter varje timme, under de första 1-2 dagarna. Ha alltid någon form av tyg mellan isen och huden så att huden inte skadas av alltför stark kyla. Du bör inte ligga på en ispåse. (Reumatiker föredrar ofta värme framför kyla för att lindra smärtorna.) **Och som vanligt: fråga din läkare eller annan vårdpersonal om du är osäker på något.**

Ta det lugnt.
Dra ned på dina normala aktiviteter ett tag, och ligg gärna ned och koppla av en stund, men bli inte liggande för länge. Sängläge gör att muskelstyrkan minskar snabbt. Om du blir helt inaktiv förlorar du omkring 1 % av den totala muskelstyrkan per dag. Försök därför att hålla dig aktiv och rörlig – det kan göra att du återhämtar dig snabbare.

Tips vid bakslag

Börja röra dig försiktigt
Glöm inte att ta det lugnt. Börja med varlig stretching och försiktiga rörelser så snart som möjligt för att återställa din normala smidighet. Att hålla sig aktiv kan kännas märkligt eller ovant, men det är något du behöver lära dig för att kunna leva ett så bra liv som möjligt.
Låt dig inte avskräckas – det hjälper verkligen!

Avkoppling
Att slappna av är ett annat bra sätt att hantera ett bakslag. Acceptera situationen och att bakslaget är ett faktum, och inse att det kommer att gå över.

Drick vatten
Vatten är nödvändigt för att hålla sig frisk, och alla behöver se till att dricka mycket vatten. Det är extra viktigt om du motionerar, så var extra noga med att dricka vatten före, under och efter fysisk ansträngning.

15 anledningar till att stretching och motion (glöm inte simning!) är bra för dig förbättrar och upprätthåller en god hälsa i allmänhet

- Stärker hjärta, lungor och blodkärl (blodcirkulationen)
- Ökar muskelstyrkan
- Ökar flexibiliteten och smidigheten
- Förbättrar uthålligheten
- Ökar utsöndringen av kroppens egna smärtstillande medel (endorfiner) från nervsystemet, vilket motverkar smärta.
- Gör det lättare att hålla vikten
- Bidrar till bättre sömn
- Förbättrar balans och koordination
- Minskar trötthet och ger mer energi
- Lindrar muskelspänningar, stress och depression
- Bidrar till att motverka depression och oro
- Gör det lättare att se positivt på livet
- Bidrar till att motverka förstoppning
- Kan vara socialt givande

Skapa förändring och bli mer aktiv

Fysisk aktivitet på recept (FaR)
Om du är osäker på hur du ska göra för att bli mer aktiv eller hur du kan motionera kan du prata med din läkare om det som kallas Fysisk aktivitet på Recept (FaR). FaR-aktiviteter äger vanligtvis rum på lokala träningsanläggningar i närheten av vårdcentralen, och ibland också på simhallar. Prata med din läkare eller annan vårdpersonal om du vill ha mer information om FaR och om andra möjligheter att få stöd i din smärthantering.

Hälsofrämjande åtgärder i kommuner
Många kommuner driver olika typer av program för att förbättra den allmänna hälsan bland sina invånare, till exempel med motiverande åtgärder för att få människor att röra sig mer. Kontakta din kommun om du vill veta mer.

Olika typer av motion
Ibland känns det som att det finns fler träningsformer än det finns bilmärken i världen. Här är några vanliga typer av träning som kan vara bra för dig:

- Yoga
- Tai chi
- Pilates

När du börjar träna ska du se till att den som leder eller instruerar aktiviteten är kvalificerad och har erfarenhet av att arbeta med människor med långvarig smärta. Han eller hon bör vara mån om att du anpassar träningen efter dina förutsättningar.

Ta hand om kroppen:
Det är viktigt att ta hand om hela kroppen! Tänk på att:

- Äta nyttigt och varierat
- Sova gott – sov bara på natten och undvik tupplurar på dagtid
- God hygien – pyssla om dig själv varje dag

Det är mycket viktigt att ta hand om hela kroppen och att vara noga med vad du stoppar i den. Se till att du får i dig nyttig mat, att du sover tillräckligt och att du håller dig ren och välvårdad.

Feedback från andra som har använt ”Att leva med smärta”

Anpassa och pausa

Verktyg 3 (Anpassa och ta pauser) var det som gav störst effekt för mig. Tidigare skulle jag alltid slutföra varje aktivitet, kosta vad det kosta ville – tills smärtan till slut blev outhärdlig och tvingade mig att sluta. Nu när jag anpassar mina aktiviteter känns det som att jag kan göra mycket mer än förut, utan att få mer ont. Min smärtdagbok har också hjälpt mig att se vad som leder till överansträngning.

Acceptans...är nyckeln

”Acceptans” var svårt att smälta för mig. Här kommer den här Pete Moore och säger att jag ska acceptera att jag har ont! Men sedan funderade jag vidare och insåg att acceptans är nyckeln till att komma vidare i smärthanteringen, och nu är jag på rätt väg. Tack vare flera av de här verktygen fungerar min familj bättre nu och jag har till och med börjat jobba igen.

Åtgärdsplaner

Tidigare var varenda dag likadan för mig. Gå upp, äta frukost, titta på tv, äta lunch, titta på tv, resten av familjen kommer hem, titta på mer tv. Genom att skapa enkla åtgärdsplaner kunde jag bryta mig loss från den här slentrianen. Nu tar jag hjälp av enkla mål – jag stretchar och motionerar regelbundet och tränar ofta på avslappning. Nu blir det inte mycket tv-tittande längre. Jag känner att jag har mer kontroll och jag har mindre ont nu än förr.

Använda Internet

Det finns så många webbplatser där det påstås att jag bara behöver ta just deras piller eller följa just deras träningsprogram för att bli av med smärtan. I dag har jag lärt mig att vara mer kritisk och läser framför allt information från myndigheter och andra som jag litar på.

Om författarna

Pete Moore

Pete bor i Essex i Storbritannien. Han är mycket intresserad av vad man som patient kan göra för att motverka smärta och andra hälsoproblem. Han har skrivit flera böcker och annat material om egenvård för smärtpatienter. Dessutom håller Pete ofta föreläsningar och seminarier för vårdpersonal och patientföreningar i Storbritannien och övriga Europa.

Pete är medlem i:

- British Pain Society
- International Association Study of Pain (IASP)
- European Federation for Research in Rehabilitation
- American Chronic Pain Association

Pete säger: *"Det finns mycket du kan göra själv mot smärta och andra hälsoproblem, och det är inte så svårt som många tror. Allt handlar om att göra lite i taget.*
Be alltid om hjälp och stöd från läkare och annan vårdpersonal, familj, vänner och arbetskamrater. Med tiden växer ditt självförtroende och din känsla av kontroll."

Doktor Frances Cole

Doktor Frances Cole är allmänläkare, specialist inom smärtrehabilitering och KBT-terapeut. Hon bor och arbetar i West Yorkshire i Storbritannien. Hon är medlem i British Pain Society och medförfattare till självhjälpsguiden "Overcoming Chronic Pain".

Doktor Karsten Ahlbeck

Karsten Ahlbeck är specialist inom anestesi, intensivvård och smärtlindring. Han arbetar som överläkare i Stockholm och föreläser även för patienter och vårdpersonal inom smärta. Han är deltagare i Change Pains Advisory Board.

Författarna vill tacka: doktor Patrick Hill, Neil Berry, doktor Franz Gerstheimer och alla andra som bidragit under arbetet med "Att leva med smärta".

Anteckningar

Grunenthal Sweden AB,
Frösundaviks allé 15, 169 70 Solna.
www.grunenthal.se