



Sådan bruger du materialet



Indhold

1	Formål og baggrund	3
1.1	Formål og målgruppe	3
1.2	Baggrund	3
1.3	Bestilling af materialer	4
2	Sådan kommer du i gang	5
3	Min Ryg	6
3.1	Intro	6
3.2	Smerter - borger (DV_1_BORGER)	8
3.3	Smerter – kliniker	9
3.4	Aktivitetsniveau	11
3.5	Forløb af smerter	12
3.6	Målsætning og handlemuligheder	13
3.7	Smerter og funktion kan ikke ses på billeder	15
3.8	Dét, jeg kan gøre	16
3.9	Dém, der kan hjælpe mig	17
3.10	Smertemetaforer	18



1 Formål og baggrund

1.1 Formål og målgruppe

Dialogværktøjerne i "Min Ryg" er udviklet til at understøtte en dialog om egenhåndtering af lænderygbesvær. Vi håber, det kan hjælpe dig i samarbejdet med borgere om varige løsninger til egenhåndtering. Tanken er at flytte fokus fra en langvarig søgen efter en strukturel diagnose og kurativ behandling, til at finde veje til et værdifuldt liv med den ryg, man har og derved mindske sensitiviteten for rygsmerter.

"Min Ryg" er bygget op, så det kan tilpasses den enkelte borger – som en værktøjskasse, hvor man kan bruge netop det eller de værktøjer, der er relevante for den enkelte.

"Min Ryg" er primært udviklet med fokus på borgere med længerevarende eller tilbagevendende lænderygbesvær, men må meget gerne bruges til andre, og også i forbindelse med andre smertetilstande end rygsmerter.

1.2 Baggrund

"Min Ryg" er et led i at implementere "Tværsektorielt forløbsprogram for borgere med lænderygbesvær i Region Syddanmark", hvor støttet egenhåndtering er omdrejningspunktet for håndteringen af lænderygbesvær.

Der er generelt fokus på at støtte borgere i at håndtere deres lænderygbesvær, på samme måde som mennesker med andre kroniske eller tilbagevendende tilstande får støtte og undervisning i at håndtere deres tilstand i hverdagen. For mennesker med lænderygbesvær betyder det hjælp til at forstå tilstanden, og at de får konkrete færdigheder til at reagere hensigtsmæssigt på smerter. Ligesom mennesker med diabetes får hjælp til at forstå, hvilke forhold påvirker blodsukkeret, og hvad de konkret gør for at regulere det.

Vi har anvendt modeller for egenhåndtering af kronisk sygdom og metoder til at understøtte menneskers motivation for handling. Det handler om at møde det hele menneske og tage afsæt i borgerens erfaringer, forståelser og værdier. Engagement kræver en oplevelse af at være kompetent, have selvbestemmelse og være en del af fællesskaber. Det kommer ikke med dialogværktøjerne alene, men vi håber det hjælper.



"Min Ryg" er udviklet i et samarbejde mellem Region Syddanmarks praksisenhed, forskere ved Syddansk Universitet, praktiserende klinikere, patientrepræsentanter fra Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende og Syddansk Sundhedsinnovation.

1.3 Bestilling af materialer

Når du løber tør for dialogværktøjer, kan du bestille det, du mangler, via dette link

<https://indsend.rsyd.dk/rsyd/Login/LoginAnonym?returnUrl=/rsyd/Opret/8a0e5a5289e5a>

I formularen vil du skulle oplyse hvilke og hvor mange materialer du ønsker, samt kontaktoplysninger med bl.a. ydernummer og leveringsadresse. Det er alene klinikere i Region Syddanmark som kan bestille materiale. Andre kan tilgå og printe materialet som ligger i i printbare formater på dette link: <https://regionsyddanmark.dk/fagfolk/det-naere-sundhedsvaesen/samarbejdsaftaler-og-forlobsprogrammer/forlobsprogrammer/forlobsprogram-for-borgere-med-laenderygbesvaer>.

På sitet står også, hvilket papirformat vi anbefaler til de enkelte dialogværktøjer.

I en snæver vending kan du eventuelt også vælge at se dialogværktøjerne på skærmen sammen med borgeren, men det er ikke udviklet til det format.

Vejledningen i hvordan du kan bruge materialet finder du også på dette link <https://regionsyddanmark.dk/fagfolk/det-naere-sundhedsvaesen/samarbejdsaftaler-og-forlobsprogrammer/forlobsprogrammer/forlobsprogram-for-borgere-med-laenderygbesvaer>.

2 Sådan kommer du i gang

1. Gør dig fortrolig med dialogværktøjerne

Start med at **læse vejledningen og få et overblik** over, hvad de enkelte elementer kan. Overvej at afprøve dialogværktøjerne sammen med en kollega, fx ved at lave en fiktiv samtale hvor én af jer spiller borger.

2. Start i det små

Du behøver ikke bruge alle dialogværktøjerne på én gang. Du kan begynde med ét værktøj – fx dialogkortet til afdækning af hvordan rygsmærter påvirker borgeren – og udvide gradvist, efterhånden som dialogværktøjerne bliver mere velkendte.

3. Brug dialogværktøjerne fleksibelt

Dialogværktøjerne er designet til at understøtte en dialog, som det giver mening i den enkelte konsultation. Vælg de dele, der passer bedst til den enkelte borger og situation. Dialogværktøjerne lægger op til at tage udgangspunkt i borgerens egne oplevelser og forståelse af smerter, og de kan både bruges som støtte i samtalen og udleveres, så borgeren kan bruge dem på egen hånd. Borgeren kan også finde materialerne på Region Syddanmarks borgersite: [Patienter med rygsmærter](#). Borgersitet kan også tilgås ved at bede patienten scanne QR-koden, som tidligere er sendt til alle klinikker som klistermærke. Klistermærket kan med fordel sættes på dit skrivebord.

4. Involver borgeren

Du kan fx opfordre borgeren til at udfylde forberedelsesarket før næste konsultation – det giver et godt udgangspunkt for dialog. Eller du kan afslutte samtalen med at I udfylder den individuelle plan sammen og aftaler, hvad næste skridt skal være.

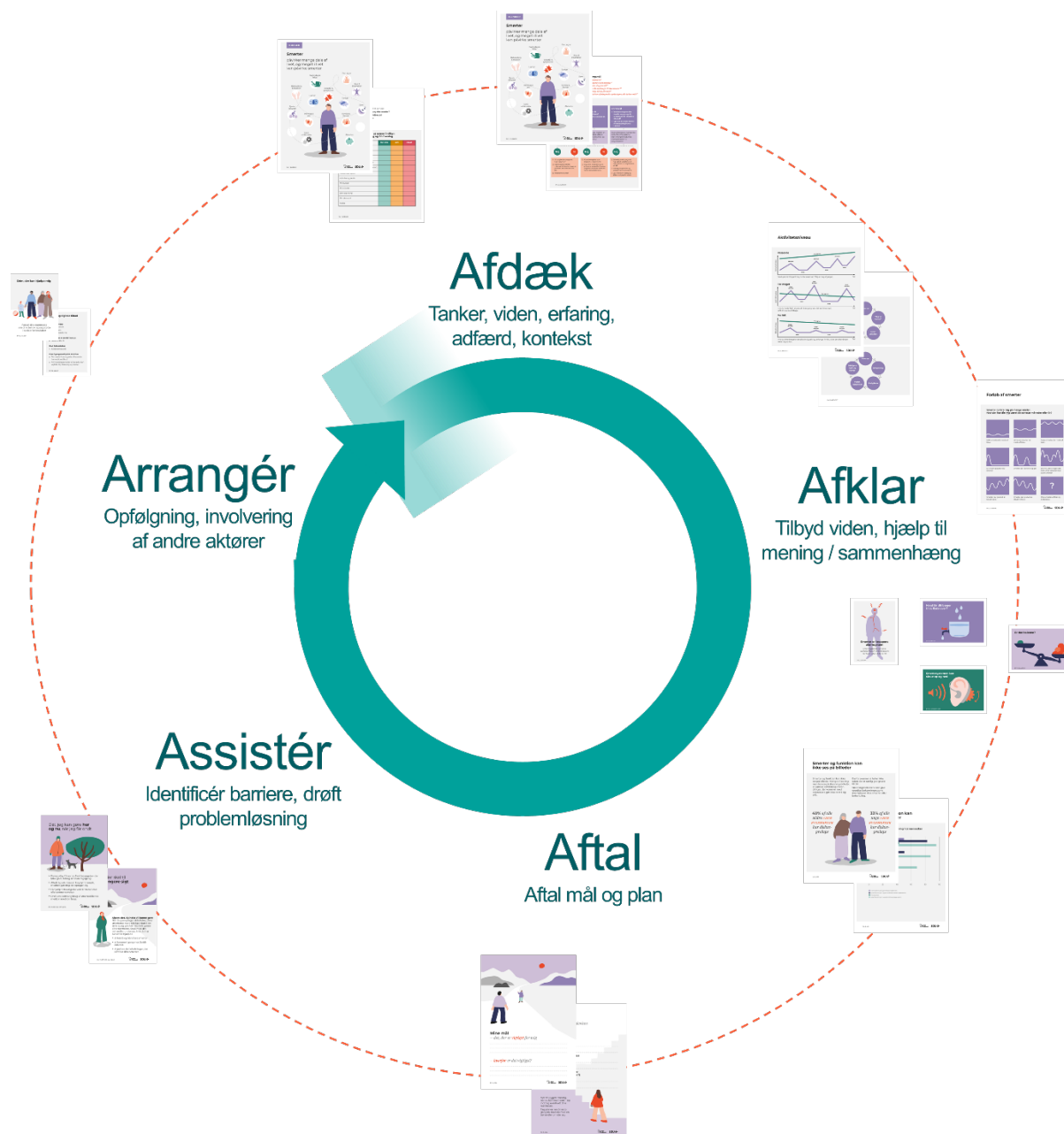
5. Brug dine kolleger

Hvis I er flere i klinikken, der arbejder med borgere med lænderygbesvær, kan det være en fordel at drøfte jeres erfaringer og inspirere hinanden. Overvej at sætte tid af til at drøfte brug af dialogværktøjerne. Måske et ugentligt møde i kalenderen den kommende måned allerede nu?

3 Min Ryg

3.1 Intro

Dialogværktøjerne bygger på "5A modellen": afdæk, afklar, aftal, assistér og arranger. På figuren er illustreret, hvordan hvert dialogværktøj passer ind i "5A modellen".



Dialogværktøjerne kan stå alene eller bruges sammen. Vejledningen her fortæller hvordan vi forestiller os, at det kan bruges.



"Min Ryg" indeholder 11 dialogværktøjer:

- Et forberedelsesark borgere kan bruge inden samtale om egenhåndtering
- 5 dialogkort til samtale om:
 - afdækning af faktorer der påvirker borgeren og smerterne
 - tilpasset aktivitetsniveau
 - forløb af smerter
 - billeddiagnostik
 - hvad borgeren selv kan gøre
- 4 postkort med smertemetaforer, der kan bruges i klinikken og udleveres til borgeren
- En skabelon til individuelt mål og plan, I kan udfylde sammen eller borgeren kan få med som "hjemmearbejde"
- Et postkort om hvem der kan hjælpe, som borgeren kan få med hjem til inspiration.

I toppen af hvert dialogværktøj, er der angivet en kode, som kan benyttes til journalføring. Samme kode benyttes ved bestilling af nye materialer.

3.2 Smerter - borger (DV_1_BORGER)

BORGER

Smerter

påvirker mange dele af livet, og meget i livet kan påvirke smerter

DV_1_BORGER

BORGER

Smerter

Inden dit næste besøg vil det være godt at overveje:

- Hvad skal behandleren vide om dig og dine smerter?
- Hvad er den vigtigste ændring, du håber på?
- Hvad tror du, den ændring kræver?

Du kan bruge skemaet her til at notere i hvilken grad dine smerter påvirker dig og din hverdag

Mine smerter påvirker ...	Slet ikke	Lidt	Meget
Mit forhold til familie og venner			
Den jeg er			
Job eller uddannelse			
Fritidsinteresser eller sociale aktiviteter			
Dagligdags aktivitet (fx gå en tur, købe ind, sidde ned)			
Motion eller sport			
Intimitet og sexliv			
Mit humør			
Mine tanker			
Søvn og energi			
Min økonomi			
Andet			

DV_1_BORGER LÆS HER OM DYSMERTER

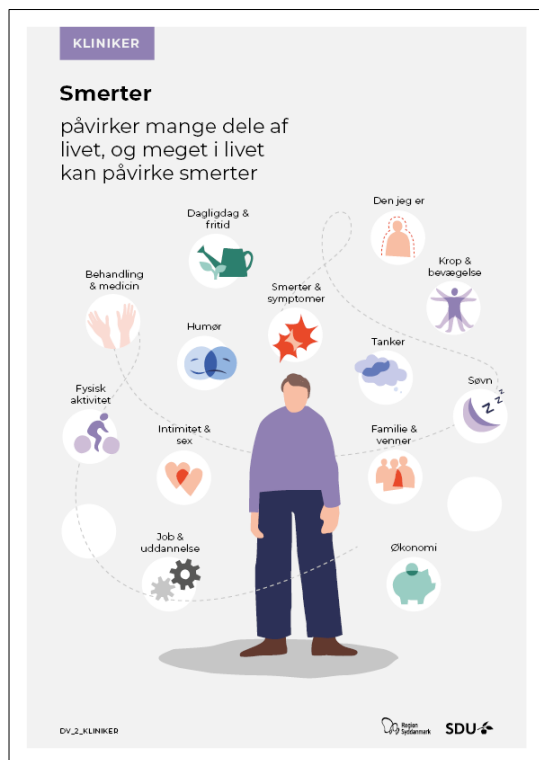
Arket udleveres til borgeren, når I aftaler, at der er brug for at afsætte dedikeret tid til at drøfte en plan for langsigtet håndtering.

Det er tanken, at det skal facilitere refleksion hos borgeren og forberede vedkommende på, at det kommende besøg er afsat til samtale.

I kan overveje, om det er muligt at sende det til borgere på forhånd, når tiden bookes eller udlevere det ved ankomst i klinikken.

Som praktiserende læge kan du også anbefale borgeren at bruge arket som forberedelse til en kommende konsultation ved kiropraktor eller fysioterapeut.

3.3 Smerter – kliniker (DV_2_KLINIKER)



KLINIKER

Smerter

Du kan guide borgeren til at fortælle sin historie ud fra tegningen på forsiden. Spørg ind til hvilke felter der er berørt af smerterne og afsøg sammen, hvilke forbindelser der er mellem dem.

Hjælpe spørgsmål
"Fortæl mig din historie"
"Hvad savner du mest i din hverdag?"
"Kan du være den, du gerne vil?"
"Har du selv en idé om årsagen til dine smerter?"
"Bekymrer det dig, når du får ondt?"
"Er der noget du har erfaring med at gøre, når du har ondt?"

TAK-modellen

Tanker	Adfærd	Kontekst
+ Hvad tanker du kan være grunden til, at du har det sådan?	+ Hvordan er dit aktivitetsniveau? + Påvirker dine smerter dit arbejde?	+ Hvordan reagerer din familie, venner og dit arbejde på din situation/tilstand? + Oplever du andre former for belastning/stress i dit liv?
Er borgeren præget af bekymringer i form af katastrofetanke, angst/frygt, dårligt humør?	Har bekymringer medført en u hensigtsmæssig adfærd i form af nedsat aktivitets- og deltagelsesniveau?	Oplever borgeren manglende støtte fra omgivelserne, eller er borgeren påvirket af stressfaktorer fra omgivelserne?
Nej Ja	Nej Ja	Nej Ja
1) Dit udbyrds spørgsmål: Hvad bekymrer? 2) Spejl borgerens tanker – dvs. gengiv hvad du hører, så patienten kan reflektere over det. 3) Tilbyd relevant viden	1) Afprøv bevægelser som borgeren er belystret for 2) Brug arket "Måne mål" og lav en konkret strategi for hvordan borgeren kan ændre adfærd mellem konsultationerne 3) Lav en konkret strategi og afsk af muligheden for støtte	1) Dit udbyrds spørgsmål: hvad går stressfaktorerne / reaktionerne fra omgivelserne ud på? 2) Inddrag borgeren i en ny strategi med omgivelserne 3) Lav en konkret strategi og afsk af muligheden for støtte

Brug illustrationen på forsiden til at afdække borgerens historie og få indsigt i borgerens forståelse af, hvordan de forskellige elementer hænger sammen.

Tegningen viser en række faktorer som rygsmerter kan påvirke – og som samtidigt påvirker smerter og adfærd.

Lad borgeren fortælle om sin situation og de tanker vedkommende gør sig. Prøv sammen at trække streger mellem elementerne. Fx hvad gør smerter ved aktivitet, hvad gør det ved tanker og humør – og påvirker det igen aktiviteter og smerter?

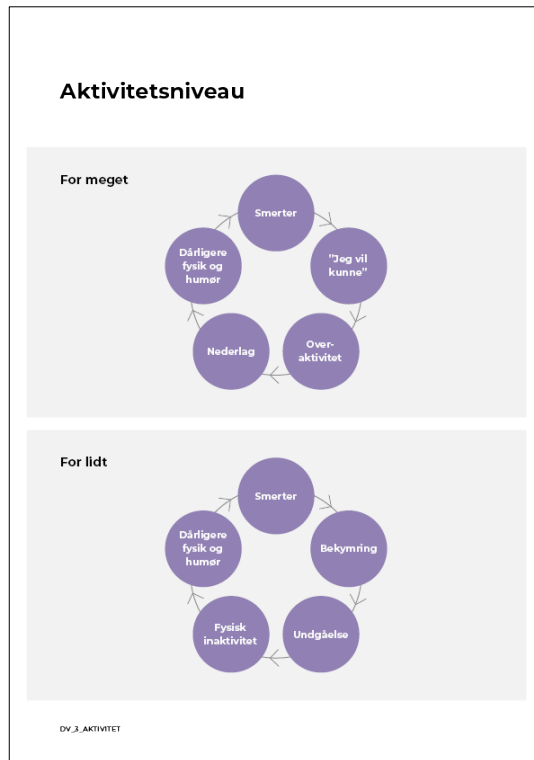
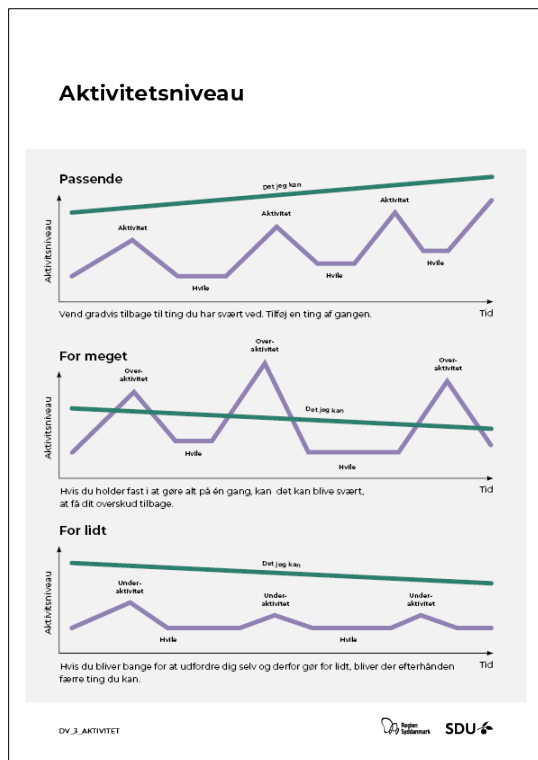
Inddrag gerne observation af bevægelse. Er der sammenhæng mellem borgerens forståelse af smerter, og hvordan vedkommende bevæger sig? Virker bevægemønstret som et forsøg på at beskytte ryggen – og hvordan hænger det sammen med tanker om hvad der galt og erfaringer med aktivitet?

På bagsiden af dialogkortet finder du nogle hjælpe spørgsmål, der kan guide dialogen og spørgsmål fra TAK-modellen (Tanker, Adfærd og Kontekst). TAK er et værktøj udviklet for at støtte klinikerne i uddannelse af borgere baseret på en afdækning af borgerens individuelle forståelse og adfærd. Der er flere hjælpe spørgsmål fra TAK her:

Tanker	Adfærd	Kontekst
<p>Når dine smerter forværres, hvad tænker du så, der sker i din ryg? Bekymrer det dig?</p> <p>Hvad tror du selv er årsagen til, at du har fået ondt i ryggen?</p> <p>Hvad er dine tanker om fremtiden i forhold til dine rygsmerter?</p> <p>Hvad forventer du vil hjælpe dig?</p> <p>Jeg kan høre, at rygsmerterne påvirker dit liv på mange måder - hvor meget påvirker det dit humør?</p>	<p>Hvilke aktiviteter har værdi for dig i dit liv - hvilke er smertefulde eller undgår du helt?</p> <p>Er du sammen med dine venner/familie/sociale netværk i samme omfang som du plejer?</p> <p>Hvordan påvirkes din arbejdsevne af dine smerter?</p> <p>Har du tidligere været sygemeldt fra arbejde grundet rygsmerter?</p> <p>Hvad gør du for at klare rygsmerterne?</p> <p>Hvordan sover du om natten?</p>	<p>Hvordan reagerer dine omgivelser på dine rygsmerter?</p> <p>Hvordan reagerer din arbejdsgiver og kollegaer på dine rygsmerter?</p> <p>Ved sygemeldte: Tror du, at du kan vende tilbage til arbejdet? Hvornår? Hvad skal der til?</p> <p>Sætter dine smerter dig i økonomiske vanskeligheder?</p> <p>Kører der nogen forsikringsager i forbindelse med din tilstand?</p> <p>Er du i et forløb på Jobcenteret? Hvad er din oplevelse af forløbet?</p> <p>Oplever du andre former for belastning/stress i dit liv?</p>

Mange patienter har misforståelser, som kan stå i vejen for bedring. Eksempler: 1) at holde ryggen meget ret i siddende eller ved løft, 2) at ryggen er svag og skrøbelig, 3) at spænde mavemuskler ved bevægelse og løft, 4) at billediagnostik viser skade, som kun bliver værre. Vigtige budskaber: Ryggen har godt af bevægelse og har brug for det. Ryggen er stærk – fx kan diskus ikke 'glide'. Regelmæssig belastning som gang/løb styrker vævet. Overdreven muskelspænding udtrætter og gør bevægelse unaturlig.

3.4 Aktivitetsniveau (DV_3_AKTIVITET)



Illustrationerne kan bruges til dialog om tilpasning af aktivitetsniveau. De illustrerer på hver deres måde, hvordan for meget og for lidt aktivitet begge kan påvirke forløbet i en negativ retning.

Modellen øverst til venstre (Passende) illustrerer at aktiviteten ligger på 80 % af det maksimale for borgeren (den grønne linje). Over tid vil det niveau der svarer til 80 % øges, da kurven for "Det jeg kan" stiger ved gradvist at øge niveauet for aktivitet.

Modellen til venstre i midten (For meget) illustrerer en "boom-boost" adfærd, hvor aktivitet udholdes trods forværring. Det har den konsekvens, at man i en periode kan mindre, mens man kommer sig igen, og perioder med behov for nedsat aktivitet bliver længere. Sker det for ofte, mister man gradvist funktionsniveau.

Den nederste model til venstre illustrerer for lav aktivitet, hvor beskyttende adfærd eller tilvænnet lav aktivitet resulterer i gradvis tab af funktionsevne.

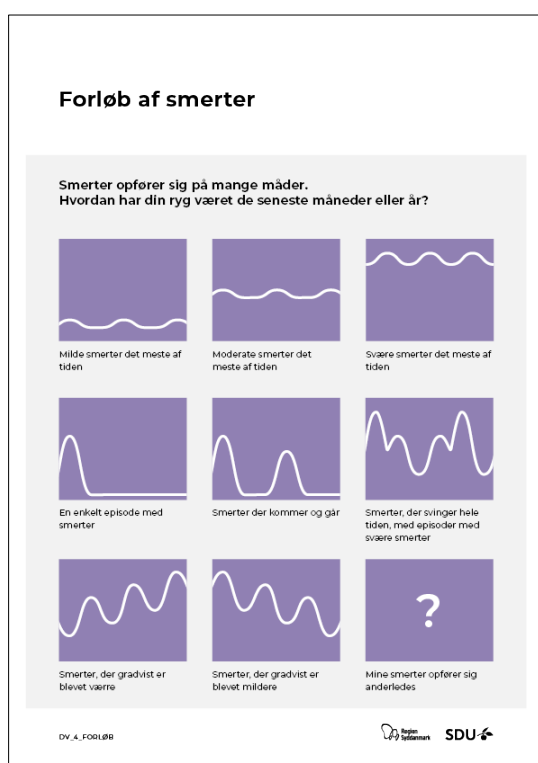
Illustrationen på modsatte side af arket (højre side ovenfor) illustrerer for meget ("endurance") og for lidt ("avoidance") på en anden måde.

Vælg den figur du foretrækker, og spørg om borgeren genkender sig selv i ét af mønstrene. Fx:

- Er du mere i det ene mønster end det andet?
- Hvad betyder det for dig i hverdagen?
- Har du prøvet andre måder at fordele dine opgaver/aktiviteter? Hvordan fungerede det?
- Hvad skal der til, for at du bedre kan ramme et passende aktivitetsniveau?

Når I taler om aktivitetsniveau og aktiviteter, kan det give lejlighed til også at tale om, hvordan borgeren bevæger sig. Er det anspændt og besværligt, er det uden hensyn til smerteprovokation eller er det overbeskyttende? Afsøg om beskyttende adfærd skyldes angst for at skade ryggen, bekymring for forværring, erfaringer med bevægelse eller måske blot vane. Kan I sammen finde måder at bevæge sig på, der fungerer bedre for borgeren og strategier for afslappet, naturlig bevægelse?

3.5 Forløb af smerter (DV_4_FORLØB)



Graferne kan bruges til en dialog om rygsmerter forskellige forløb. Måske borgeren kan genkende sit forløb og forstå, at det er et kendt og normalt mønster.

Graferne læses som tid ud af x-aksen og smerte op ad y-aksen.



Det kan være beroligende at vide, at en ny forværring eller en ny episode er helt forventeligt og ikke en ny tilstand. Det svarer til at mennesker med migræne eller astma forventeligt får tilbagevendende episoder over tid. Det er vist, at ca. 70% af patienter, der var kommet sig over en rygepisode, fik tilbagefald inden for 12 mdr. Hos 40% var smerterne aktivitetsbegrænsende. Risikoen kan reduceres betydeligt med let fysisk aktivitet i form af gåture 3 gange ugentligt.

Forklar at kortvarig smerte er normalt og forekommer hos næsten alle mennesker uden at indikere skade. Det kan fx skyldes muskeltræthed, stivhed, træthed eller stress. Fortæl gerne at når man oplever perioder med rygsmerter, så betragt det som normalt og fortsæt med at bevæge dig – det er det bedste at gøre. Bekymring, fokus på smerte eller overdreven beskyttelse kan forværre smerten.

Derudover kan illustrationerne bruges som en forventningsafstemning. De fleste mennesker har et ret ensartet forløb over tid. Hvis borgeren har haft langvarige smerter eller gentagne episoder med lænderygbesvær, er det ikke realistisk at blive fri for rygsmerter for evigt. Men selv svære smerter det meste af tiden kan blive mindre intense eller mindre konstante. Borgeren kan dermed godt flytte smertemønster undervejs i et forløb eller over tid.

3.6 Målsætning og handlemuligheder (DV_5_MÅL)



Mine mål
– det, der er **vigtigst** for mig

.....

.....

– **hvorfor** er det **vigtigst**?

.....

.....

DV_5_MÅL 

Skridt på vejen
– *sådan* kommer jeg derhen



Står noget i vejen lige nu?

.....

Er der flere veje til at nå mit mål?

.....

Hvordan tager jeg første skridt?
(Hvad, hvornår, hvor, med hvem?)

.....

.....

Gør din rygplan færdig, når du kommer hjem – og inddrag eventuelt dine nærmeste.

Tag planen med næste gang du skal tale med en behandler om din ryg.



DV_5_MÅL  LES MERE OM BYGSMERTER



Målsætning er helt centralt i håndtering af langvarige tilstande. Det er her, I sammen finder frem til, hvad borgeren arbejder frem mod.

Brug tid på at tale om og forstå, hvad der har væsentlig værdi for borgeren. Det er dét, der er målet.

Hvis målet for eksempel er færre smerter. Spørg *hvorfor* – hvilken forskel vil det gøre. Hvis målet er at kunne gå længere. Spørg *hvorfor*? Og spørg igen *hvorfor* dét er vigtigt.

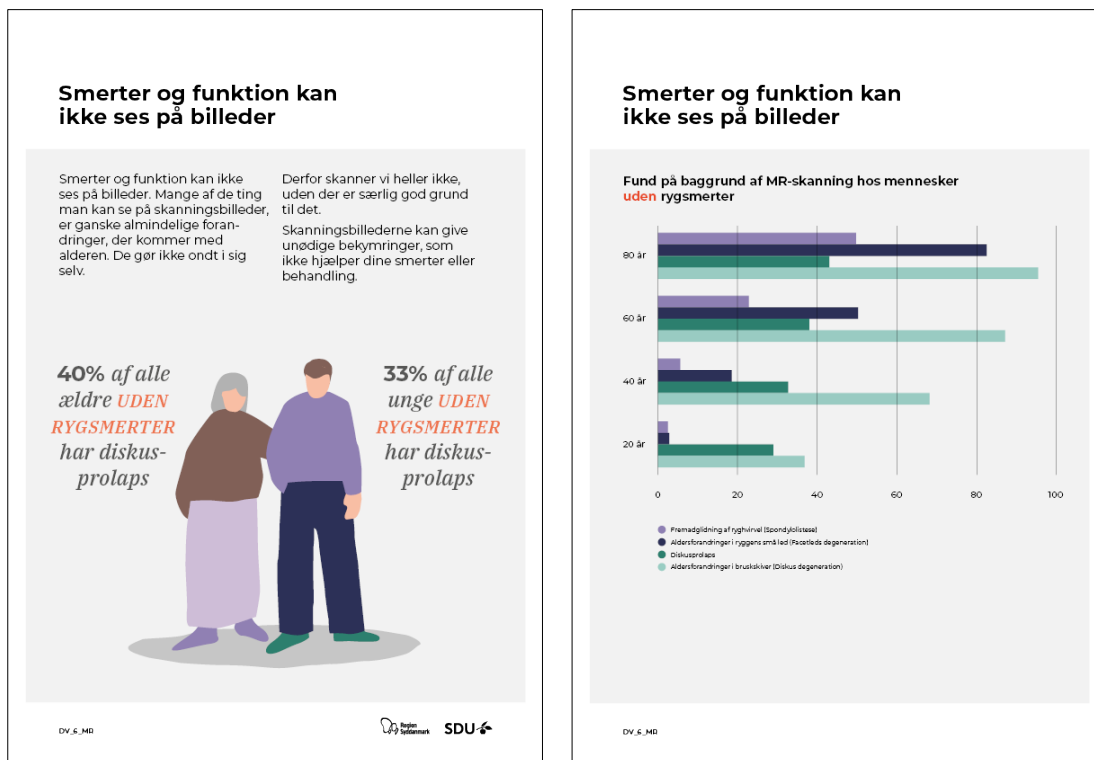
Det vigtige er at nå frem til, hvad der giver glæde i livet. Måske kan det nås på andre måder end ved at få færre smerter, eller at kunne gå længere. Hvis gåturene fx er vigtige pga. den glæde, der er forbundet med frisk luft og socialt samvær, kan dette måske, for en periode, opnås på anden vis.

Bagsiden skal hjælpe med at drøfte veje til målet. Der er plads til at skrive, hvis der er noget, der står i vejen for at nå målet, om der er flere måder målet kan nås på, og hvad borgeren har besluttet at begynde med. Gør det gerne meget konkret. Hvad vil du eksperimentere med til vi ses igen, hvornår kan du gøre det, hvor skal det ske og med hvem? Hvis noget står i vejen for at komme i gang nu, så spørg ind til borgerens forslag til, hvordan det kan løses.

Baseret på vurdering af borgeren kan det være relevant at arbejde med strategier for at reducere eksponering for faktorer relateret til tidligere episoder. Det er vigtigt ikke at øge frygt for en aktivitet. Fremhæv at ryggen er stærk og robust. Hvis en aktivitet regelmæssigt forårsager smerte, så tal om at reducere eksponering, gøre aktiviteten anderledes, tage pauser, opbygge kapacitet osv. Ryggen bliver bedre med belastning og aktivitet. Brug sportsanalogier hvis det hjælper (f.eks. gradvis opbygning til maratonløb).

Borgeren får arket med hjem og kan eventuelt selv udfylde manglende felter og tage planen med, hvis andre sundhedsprofessionelle er involverede i forløbet.

3.7 Smerter og funktion kan ikke ses på billeder (DV_6_MR)



Arket kan bruges til at tale om, hvad billeddiagnostik kan bruges til. På den ene side står nogle enkelte fakta om, hvordan mange af de forandringer man ser på skanninger, er almindelige forandringer, som opstår med alderen. Ligesom grå hår og rynker.

På den anden side viser en figur at man også hos borgere uden smerter hyppigt finder aldersrelaterede forandringer på MR-skanninger. Diskusprolaps og andre degenerative fund er hyppige hos mennesker der ikke har ondt, og er altså ikke nødvendigvis smertegivende. Hyppigheden af fund på skanninger, uden borgeren oplever symptomer, stiger med alderen.

Det øger dog risikoen for smerter at have mange degenerative forandringer. Det betyder at forandringerne kan øge ryggens følsomhed, men de gør ikke nødvendigvis ondt og behøver ikke blive ved med at gøre ondt – de kan være én af faktorerne der spiller med i det samlede billede.

Det er vigtigt også at påpege, at hvis man har smerter, så bliver de ikke mindre virkelige eller bedre af en "blank" skanning.

3.8 Dét, jeg kan gøre (DV_7_DÉT, JEG KAN GØRE)

Dét, jeg kan gøre her og nu, når jeg får ondt



- ▶ Bevæg dig. Gå en tur, find bevægelser der føles godt, forsøg at holde dig igang.
- ▶ Afled dig selv. Læs en bog, lyt til musik, meditér, gør ting der optager dig.
- ▶ Få hjælp til bevægelse ved din behandler eller gennem øvelser.
- ▶ Drøft evt. kortvarig brug af smertestillende medicin med din læge.

DV_7_DÉT, JEG KAN GØRE  SDU 

Dét, der skal til på længere sigt



Afprøv det, du helst vil kunne gøre
Når du genoptager aktiviteter, bliver smerterne mere tålelige. Start i det små og øg gradvist. Involver gerne dine nærmeste. Snak med din behandler undervejs, hvis du har behov for hjælp til

- ▶ at forstå og håndtere smerter.
- ▶ at komme i gang med fysisk aktivitet.
- ▶ at justere de belastninger, der påvirker dine smerter.

DV_7_DÉT, JEG KAN GØRE

”Dét, jeg kan gøre” kan bruges til en dialog om muligheder for episodehåndtering/ opblussen (Dét, jeg kan gøre **her og nu**) og muligheder for et bedre liv med ryggen på **længere sigt**.

Det lægger også op til en forventningsafstemning om, hvad det er, borgeren ønsker hjælp til (episodehåndtering, en langsigtet strategi eller begge dele). Sørg for at I begge ved, om konsultationen skal handle om akut smertelindring eller om strategier til at komme til at fungere bedre generelt. Den hjælp og støtte der bliver givet til at komme over en aktuel forværring, er ikke nødvendigvis de samme strategier, der skal bruges som en langsigtet strategi. Det kan også være, der er lagt en langsigtet strategi, men fordi der er opblussen i symptomer, kan det give anledning til en snak om, hvad der kan gøres her og nu.

Hvis man har brugt dialogkortene til afdækning af faktorer, der påvirker smerter, så kan man her drage de faktorer, der er opfanget i historikken ned som faktorer, der kan arbejdes på. Det kan f.eks. være søvn, arbejde, relationer eller aktivitet.

3.9 Dém, der kan hjælpe mig (DV_12_HJÆLP)

<p>Dém, der kan hjælpe mig</p>  <p>Fortæl dine nærmeste om dine behov og søg støtte i sociale fællesskaber</p> <p>DV_12_HJÆLP</p>	<p>Lokale og digitale tilbud</p> <p>Find selv viden</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Smerteinfo.dk ▶ Mit Liv app ▶ rsyd.dk/staerk-ryg <p>Find et 'Lær at tackle' kursus</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ laerattackle.dk <p>Find fællesskaber</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Socialkompas.dk <p>Kom i gang med fysisk aktivitet</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Din lokale forening eller aftenskole har motionstilbud ▶ En fysioterapeut eller kiropraktor kan vejlede dig i træning og øvelser. <p>DV_12_HJÆLP</p>
---	---

Postkortet skal hjælpe dig med at give borgeren idéer til, hvor de kan finde støtte på vej til målet. Det kan være borgeren skal tale med sin familie, venner eller kollegaer. Det kan også være borgeren skal have indsigt i muligheder for patientuddannelse og træning. Måske har det værdi at deltage i fritidsaktiviteter igennem centre eller klubber. Husk at det ikke behøver handle om træning. I perioder med mange smerter kan det være særligt vigtigt at gøre ting, der giver glæde. På kortet er der links til:

- Smerteinfo.dk er en side målrettet borgere med kroniske smerter og deres pårørende. Der kan findes viden om kroniske smerter, hjælp til håndtering af smerter samt tips og praktiske øvelser.
- 'Mit Liv – min sundhed' er en app, som giver information og værktøjer til, hvordan man bedst lever med vedvarende smerter. Der kan også findes andre forløb i appen om f.eks. rygestop, sunde vaner, diabetes og KOL.
- rsyd.dk/staerk-ryg giver information og gode råd til hvad du kan gøre ved rygsmerter, forklaring på rygsmerter og hvad andre borgere har haft gavn af. Herfra kan borgerne også tilgå dialogværktøjerne fra "Min Ryg".
- laerattackle.dk er en side, som henviser til en kursuskoordinator i kommunen, som kan tilmelde borgeren et LÆR AT TACKLE forløb.

Forløbet er et kort selvhjælpsforløb til bl.a. borgere med kroniske smerter. Det er gratis og kræver ingen henvisning.

- socialkompas.dk er en side, hvor der kan findes fællesskaber og sociale tilbud i kommunen.

Det er tanken, at du kan give borgeren kortet med hjem.

3.10 Smertemetaforer

De 4 postkort med smertemetaforer kan være en hjælp til at forstå kompleksiteten i smerter. De siger på hver sin måde, at smerter ikke afspejler, hvad der sker i ryggen, men er et resultat af et samspil mellem mange forskellige forhold.

Det er tanken, at du kan give borgeren kortene med hjem.

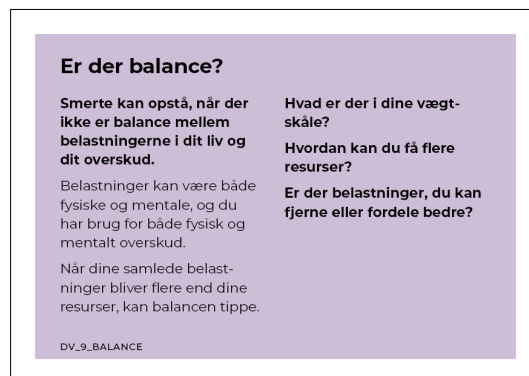
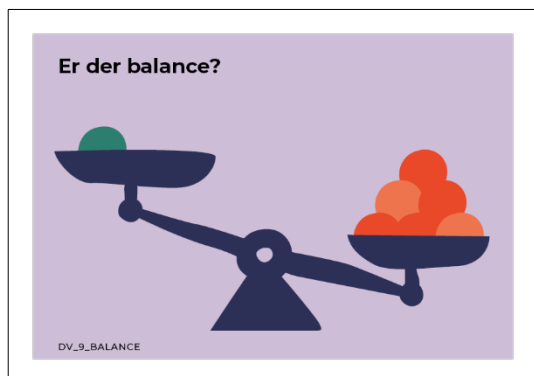
Bægeret (DV_8_BÆGER)



Metaforen med "dråben der får bægeret til at flyde over" kan bruges til dialog om, hvad der påvirker borgerens smerter. Dråberne kan være både fysiske, mentale og sociale faktorer. I nogle perioder har borgeren meget overskud (= god plads i bægeret). Overskuddet kan være betinget af, at borgeren har færre belastninger (dråber, der fylder bægeret), men det kan også være fordi, borgeren har flere ting, der giver energi og glæde (omstændigheder, der giver mere plads i bægeret). I andre perioder skal der mindre til før borgeren får for ondt (= bægeret flyder over).

På bagsiden af kortet er en hjælpetekst, der giver eksempler på, hvordan borgeren kan undgå at bægeret flyder over.

Balance (DV_9_BALANCE)



Illustrationen kan bruges til en dialog om balancen mellem kapacitet og belastninger. Det er vigtigt at tale om, at det ikke kun gælder fysiske belastninger og fysisk overskud. Er dit overskud lavt, fx på grund af dårlig søvn, tåler du færre fysiske og mentale belastninger før smertesystemet sætter ind. Balancen handler altså ikke alene om at have fysisk styrke til fysiske belastninger.

På bagsiden af kortet er der en hjælpetekst og forslag til spørgsmål der kan åbne dialogen.

Høreapparat (DV_10_HØREAPPARAT)



Metaforen om høreapparatet kan bruges til dialog om smertesystemet kan blive overfølsomt. Budskabet er, at de samme signaler fra ryggen og de samme påvirkninger ikke altid gør lige ondt. Nogle dage er smertesystemet mere følsomt end andre og ved kroniske smerter kan følsomheden være generelt øget. Følsomheden afgøres af en lang række faktorer. Det betyder, at man også har mulighed for at påvirke følsomheden positivt.

På bagsiden af kortet er der en hjælpetekst, der beskriver høreapparatsanalogien for borgeren.

Smertealarm (DV_11_ALARM)



Smertesystemet kan blive overfølsomt, som en brandalarm der hyl, uden at der er ild

DV_11_ALARM

Smertesystemet kan blive overfølsomt, så det sender signaler uden der er fare på færde. Selv små bevægelser kan sætte alarmen i gang.

Med tiden kan smertesystemet endda sende smertesignaler spontant uden en egentlig årsag. Hjernen fortolker altså harmløse beskeder som smerter. Som en brandalarm der hyl, uden røg og ild.

DV_11_ALARM

Metaforen om smertealarmen kan, ligesom den med høreapparatet, bruges til dialog om sensibilisering af nervesystemet. Smerter er lavet til at beskytte os og kan forstås som en alarm. Ved vedvarende smerter kan alarmen blive overfølsom og give tegn til beskyttelse, uden der er fare på færde. Sammen kan du og borgeren tale om, hvad der trigger alarmen, hvorvidt det i nogle tilfælde kan accepteres, og hvordan man kan arbejde med gradvis eksponering, så alarmen med tiden bliver mindre følsom.

På bagsiden af kortet er der en hjælpetekst, der beskriver analogien mellem smerter og en alarm.