

MINDRE SMERTER

RÅD OM IKKE-MEDIKAMENTELL SMERTEBEHANDLING



SMERTEREG

Nasjonalt kvalitetsregister
for smertebehandling

KJÆRE PASIENT

I denne brosjyren beskriver vi hva du selv kan gjøre for å dempe smerte og ubehag. Det vi foreslår her skal ikke erstatte, men kommer i tillegg til annen smertebehandling.

NOE Å VÆRE OPPTATT AV

Smerter tar oppmerksomhet og gjør det vanskelig å være engasjert i noe annet. Derfor er det en utfordring å finne noe som kan fange oppmerksomheten din når du har smerter. Når du konsentrerer deg om noe som interesserer deg, vil hjernen dempe smertene.

Eksempler på dette er:

- Lese
- Høre på musikk
- Prate med noen
- Se på serier
- Bruke nettbrett
- Gå ut av rommet og oppsøke andre



Hvis du kjenner mindre smerte mens du for eksempel hører på musikk, betyr ikke det at smertene er borte, men at hjernen undertrykker smerteimpulsene for en periode slik at du kjenner mindre smerte.

Å VÆRE TRYGG

Vi vet at økt opplevelse av kontroll og trygghet, kan føre til mindre smerte og ubehag. Et rolig nervesystem demper smerte, mens uro kan forsterke det.

- Tenk over hva som skal til for at du skal føle deg tryggere
- Be om informasjon fra sykepleier, lege eller fysioterapeut
- Spør når du er usikker
- Hvis du er på sykehus, ta med deg noen kjente ting å ha på nattbordet – en bok, et bilde, et minne fra en du bryr deg om.

Å lære seg avspenning, være opptatt av noe du vanligvis holder på med, få hjelp av massasje eller aktivitet, bidrar til ro og trygghet.

AVSPENNING, RO OG HVILE

Det er vanskelig å slappe av når man har smerter. Samtidig er det slik at når kroppen slapper godt av, overfører nervesystemet mindre smerte. Noen klarer å spenne så godt av, at de ikke kjenner smerte. Derfor kan det være lurt å lære seg effektive teknikker, eller få hjelp av andre.

Det viktigste er ikke hvilken metode du bruker, eller hvor dyp avspenning du oppnår. Om du klarer å få en anelse følelse av ro, kontroll og avspenning, vil det bidra til mindre smerteplage.

Det er lurt å øve når du er minst plaget. Får du lagt til en god vane er det lettere å bruke når plagene blir mer intense.

NOEN AVSPENNINGSTEKNIKKER

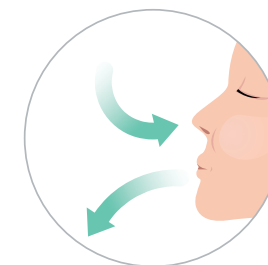
Pust: Konsentrer deg om pusten. Prøv å puste dypt, rolig og avslappende noen ganger. Forsøk å få pusten dypt ned i magen. Kjenn at brystkassen utvider seg. La kroppen bestemme en god pusterytme.

Dagdrømming: Forsøk å se for deg et trygt og behagelig sted. Kan du se fargene? Og forestille deg lydene? Husker du lukten? Følelse av kontakt med underlaget? Bruk alle sansene for å forestille deg at du er på dette stedet.

Andre tilnærminger: Mange har lært seg å gå inn i en avslappet og konsentrert tilstand, ved hjelp av pust, selvinstruksjoner eller god konsentrasjon. Hvis du klarer dette, forsøk å oppmuntre deg selv til å kjenne etter behag, ro og kontroll. Kjenn etter gode kroppsforannelser.

Hvis du har lært andre metoder, kan du forsøke å bruke dem:

- Meditasjon
- Mindfulness
- Yoga
- Autogen trening
- Progressiv avspenning



ANDRE TILTAK

Fysioterapi og mobilisering: Når man er sliten og har vondt er det lett å bli liggende passiv. Mobilisering og aktivitet er ofte avgjørende for bedring og tilfriskning. Det kan også bidra til smertelindring å forflytte seg til et behagelig sted utenfor pasientrommet.

Varme/kulde: Varmepakninger eller kalde omslag kan lindre smerte. Som en hovedregel er varme lindrende for muskelsmerter, men kulde kan også dempe. Spør avdelingen om hvilke hjelpemidler de har tilgjengelig.

Berøring: Massasje og berøring kan lindre muskelsmerte, men også gi god avledning og behagelige kroppsforannelser – som i seg selv kan gi mindre smerter.

TENS: Det er et lite apparat som stimulerer nervesystemet. TENS kan være effektiv ved en rekke smertetilstander. Det er vanligvis fysioterapeuter som hjelper med å prøve ut TENS.

Er du interessert i å vite mer om ikke-medikamentell smertebehandling?

Følg QR-koden til nettsiden vår. Her finner du mer informasjon, videoer og lydfiler som kan være nyttige verktøy for deg.

