

## Vi tilbyder

På Allévia har vi flere forskellige forløb, kaldet moduler, som kan hjælpe den smerteramte til et liv med større livskvalitet og forhåbentligt færre smerter.

### Medicinsk modul

Modulet består af syv konsultationer hos en af smertecentrets speciallæger og smertesygeplejersker. Formålet med det medicinske modul er at starte eller justere en medicinsk behandling alt efter patientens egne behov. Der kan for eksempel være brug for at ændre én slags medicin til en anden med færre bivirkninger eller erstatte afhængighedsskabende medicin. Derudover fjerner vi medicin, hvis den er virkningsløs for den smerteramte. Behandlingen bliver baseret på den smerteramtes sygehistorie og den fysiske undersøgelse, der er lavet ved første besøg hos os. Under hele modulet vil der være mulighed for at kontakte smertesygeplejersken. Når forløbet er slut, skriver vi en rapport/epikrise, som bliver sendt til den praktiserende læge. Lægen kan også udfærdige en statusattest til kommunerne, men kun hvis den rekvireres direkte fra kommune eller forsikringsselskab.

### Psykologisk modul

Modulet består af 12 konsultationer hos en psykolog, hvoraf nogle af konsultationerne er træning i Mindfulness. Kroniske smerter påvirker ofte ikke blot en kropsdel, men det hele menneske, og kan således have både psykiske og sociale følgevirkninger. Psykologisk smertebehandling er læring i at håndtere smerte, så det er dig, og ikke smerten, der styrer retningen i dit liv.

Det kan måske umiddelbart være vanskeligt at se, hvordan behandling hos en psykolog kan være med til at bedre ens smertetilstand, da smerte opleves som et fysisk fænomen. Smerter lader sig dog påvirke af mange ting ud over den rene fysiske påvirkning. Ens oplevelse af smerter påvirkes af situationen, egne forventninger og følelser som angst eller tristhed. Vi ved også, at ens opmærksomhed på smerter, og det, som er ubehageligt, kan forstærke den negative oplevelse. Forskning viser, at forventningen om, at noget kommer til at gøre ondt, vil kunne fremkalde smerte og aktivere kroppens smertesystem. Vi ved, at overopmærksomhed på smerter og angst for smerte sænker smertetærsklen.

Endelig er kroniske smerter så gennemgribende for ens liv og livskvalitet, at mange områder af ens hverdag påvirkes og forandres. Dette i sig selv kan være vanskeligt at håndtere og lære at leve med. Psykologisk smertebehandling omhandler derfor hjælp til at lære at leve bedre med sine kroniske smerter. Dette kan ske ved hjælp af teknikker og strategier til at håndtere

smerterne bedre og i bedste fald lindre smerterne.

## Psykologisk gruppebehandling

Psykologisk gruppebehandling henvender sig til patienter, ofte med forskellige former for smerter, der har brug for nyorientering i deres liv. Kurset har til formål at sætte den enkelte i stand til at etablere en bedre hverdag med eller på trods af kroniske smerter samt tage vare på sit eget helbred. Udgangspunktet for kurset er at øge den enkeltes viden om smerter og om, hvad man selv kan gøre aktivt for at opnå en bedre livskvalitet og håndtering af sin smertetilstand.

### Elementer i behandlingen:

- Behandlingen udføres af et tværfagligt team sammensat af psykolog, fysioterapeut, speciallæge og smertesygeplejerske.
- Behandlingen forløber over 8 uger + informationsmøde og består af undervisning, samtale/gruppediskussioner.
- I behandlingen lægges der bl.a. vægt på, at patienten opnår en forståelse for og indsigt i, hvad kroniske smerter er, samt fysiske, psykologiske og sociale faktoreres indvirkning på smerteoplevelsen og kroppen.
- Behandlingen omfatter blandt andet introduktion til temaer som sorg, accept, værdier, søvn, stress og kommunikation samt teknikker til smertehåndtering gennem aktivitetsregulering, pacing og afspænding.

## Fysioterapeutisk modul

Et fysioterapeutisk forløb henvender sig til kroniske smertepatienter, der eksempelvis oplever udfordringer med at slappe af, har nedsat kropsbevidsthed og/eller har besvær med at få hverdagen til at hænge sammen; både i forhold til dagligdagens gøremål og til at dyrke motion. Gennem behandlingen bliver patienten rådgivet og vejledt i, hvordan man lever bedre i en hverdag med smerter. Vi gennemgår f.eks. aktivitetsregulering, vejrtrækning og afspænding samt fysiske øvelser tilpasset den enkelte. Vi lægger stor vægt på, at den enkelte får positive oplevelser med at bruge kroppen på trods af smerter.

Formålet er at skabe en forståelse for, hvordan kroppen fungerer, og hvordan man selv har mulighed for at regulere sin smerte. På denne måde kan man lære nye måder at håndtere smerterne og hverdagens udfordringer.

Gennem forløbet bruger vi både tid på gennemgang af teori og praktiske øvelser. Der vil være hjemmeopgaver fra gang til gang. Forløbet omfatter 8 sessioner med en fysioterapeut.

Der vil IKKE foregå nogle manuelle behandlingsformer, herunder massage, og det vil heller ikke være nødvendigt at medbringe håndklæde og træningstøj.

## Smerteskole

Smerteskolen er et tilbud til patienter, der vurderes til at kunne få gavn af en større viden omkring smerter set fra både den fysiske, psykiske og sociale side.

Smerteskolen foregår over 3 gange:

- Første gang, møder man speciallæge, smertesygeplejerske, socialrådgiver
- Anden gang, møder man fysioterapeuten.
- Tredje gang, møder man psykolog.

Det er tilladt for patienterne at tage en pårørende med på smerteskolen.

Alle behandlerne kommer med en faglig undervisning om smerter inden for deres felt.

## Socialrådgiver modul

Modulet består af 6 konsultationer. Vores socialrådgiver hjælper med at skaffe overblik over den arbejdsmæssige og økonomiske situation samt information om rettigheder og pligter som borger i Danmark. Hvis man er uafklaret socialt eller arbejdsmæssigt, kan vores socialrådgiver vejlede i det sociale system og regler.

Vores socialrådgiver kan desuden give gode råd og eventuelt tage kontakt til patientens sagsbehandler i tvivlsager. Vores socialrådgiver har ingen bestemmelsesret i de forskellige kommuner og kan derfor kun vejlede og rådgive.

## Speciallægeerklæring

Speciallægeerklæring udarbejdes på basis af en grundig undersøgelse af en smerteramt person. Undersøgelsen afdækker smertens karakter, om der er tale om akut eller kronisk smertetilstand, og om der er yderligere behandlingsmuligheder.

Erklæringen kan bruges for eksempel af myndigheder ved afklaring af den smerteramte persons muligheder på arbejdsmarkedet eller ved afklaring af forsikringsager.

Denne behandling udføres kun, hvis den rekvireres fra f.eks. forsikringsselskaber eller andre instanser mod ekstra betaling. Den er ikke omfattet af regionens betalingsgaranti.