

Skræddersyet hjælp på SmerteLinjen



- Interview med Gitte Handberg,
formand for SmerteDanmark

Kroniske smerter har ofte stor indflydelse på hverdagen for både smerteramte og pårørende. Men det kan faktisk lade sig gøre at leve et godt liv med smerter. SmerteLinjens rådgivere tilbyder gratis hjælp-til-selvhelp til alle, der lider af kroniske smerter.

Scan QR-koden
og læs mere om
SmerteLinjen



Det kan være en meget hård belastning at få en hverdag med kroniske smerter til at hænge sammen. Smerter betyder i nogle tilfælde, at man ikke længere kan passe sit job. Helt enkle bevægelser som fx at vende sig i sengen kan synes uoverkommelige. Samlivet påvirkes. Det samme gælder søvnen, hukommelsen og koncentrationen. Mange bliver nedtrykte og deprimerede over at have fået den ny, ubudne gæst ind i deres liv. Kroniske smerter påvirker ikke alene den smerteramtes liv. Også de pårørende påvirkes.

Selvom man ikke kan komme kroniske smerter til livs, er der dog meget, man kan gøre for at af-

hjælpe smerterne og tilpasse sig de uønskede omstændigheder. Uanset problemets karakter er der hjælp at hente – fx på SmerteLinjen.

Skræddersyet og gratis

SmerteLinjen er et telefonisk rådgivningscenter, der tilbyder gratis rådgivning til de flere end 800.000 mennesker, der lever med kroniske smerter i Danmark. Ved telefonerne i centret, der åbnede for telefonerne den 1. april 2014, sidder psykologer, smertesyggeplejersker, socialrådgivere samt mennesker, der selv lever med kroniske smerter. Fagpersonerne er alle tilknyttet de tværfaglige smertecentre i Danmark. De patientfrivillige har mærket smerten på deres egen krop og har fået en grundig oplæring i arbejdet med rådgivning. Alle arbejder frivilligt for at bidrage til at give smertepatienter et bedre liv.

“Fordelen ved SmerteLinjen er, at man her har samlet flere forskellige rådgivningskompetencer på ét og samme sted. Det betyder, at vi kan tilbyde gratis skræddersyet, konstruktiv rådgivning og hjælp, der tager udgangspunkt

i den enkelte brugers situation. Hvis man har brug for hjælp til at bevare sit job eller har spørgsmål til et socialt afklaringsforløb i kommunen, er det nok socialrådgiveren, man har mest brug for. Er man i tvivl om sin medicin, eller har man brug for at vide mere om medicin og andre former for smertelindring, får man mest ud af at ringe til smertesyggeplejersken. Mange har også glæde af at tale med andre, der er i samme situation – eller med

Mange har glæde af at tale med andre i samme situation

en psykologisk rådgiver. Sidstnævnte er der også mange af de pårørende, som benytter sig af”, forklarer Gitte Handberg, der er formand for SmerteDanmark, der driver SmerteLinjen sammen med

FAKS, Foreningen Af Kroniske Smertepatienter.

“Vi anbefaler ikke konkrete behandlinger eller behandlere, og vi rådgiver ikke om den lægefaglige behandling af den enkeltes sygdom. Det er alene op til den læge, der har ansvaret for behandlingen, at tage stilling til. Men vi kan hjælpe med at præcisere de spørgsmål, der ønskes besvaret. Og vi kan anbefale supplerende tiltag til afhjælpning af smerterne. Mange, der lever med kroniske smerter, har nemlig glæde af at supplere smertemedicinen med afslapnings- og afspændingsøvelser, og der findes hjælpemidler og i det hele taget mange gode tips til, hvordan man styrker og skåner sin krop bedst muligt i hverdagen, vi kan henvise til.”

På hjemmesiden www.SmerteLinjen.dk kan man se, hvornår de enkelte rådgivere sidder klar ved telefonen. SmerteLinjen opdaterer og tilretter løbende vagterne efter det behov, der er, så for at være sikker på at komme i kontakt med den rigtige rådgiver fra starten, er det en god ide at kigge på hjemmesiden.

SmerteLinjen



SmerteLinjens rådgivere:

Smertepatient:

Denne gruppe lever selv med kroniske smerter, og har derfor en stor erfaring med, hvordan man får en bedre hverdag med sine smerter.

Socialrådgiver:

Socialrådgiverne kan give dig råd og vejledning om generelle sociale problemstillinger, forsørgelse, sygedagpenge, kontanthjælp, afklaring, rettigheder samt pligter og lignende.

Smertesyggeplejersker:

Syggeplejerskerne på SmerteLinjen arbejder dagligt med smertepatienter og har derfor stor faglig viden inden for området. De rådgiver om medicin, følger af det at være kronisk smertepatient, men også om hvad man selv kan gøre for at få mere livskvalitet og leve et godt liv med smerter.

Psykologisk rådgivning:

Psykologisk rådgivning tilbyder støttende samtaler vedrørende de store og små udfordringer, der er ved at være smertepatient eller pårørende.

SmerteLinjens rådgivningstelefon til smerteramte og pårørende 60 13 01 01.

Læs mere på www.SmerteLinjen.dk