

Gode råd til samtalen med den kroniske smertepatient i almen praksis



Tænk over de ord, du bruger. Skab tryghed

- Sig fx "Du har alderssvarende forandringer" i stedet for "Du har en slidt ryg"
- Sig fx "Der er mulighed for forbedring" i stedet for "Det må du lære at leve med"



Tal om det fysiske. Foreslå patienten at

- Bruge kroppen så naturligt som muligt
- Sørge for at bevæge sig hver dag – fx gå på trapper, slå græs, gå tur - alt efter patientens muligheder
- Skabe balance mellem aktivitet og pause
- Starte langsomt op med nye aktiviteter



Tal om det psykiske. Smerter mindskes ved tryghed og optimisme

- Forklar patienten, at der ikke længere er vævsskade men et sensitivt nerve/smertesystem (hvis undersøgelse har vist det)
- Læg vægt på det, patienten stadig kan
- Foreslå fx vejtræknings- eller visualiseringsøvelser, afspænding, yoga eller en tur i skoven for at mindske stress



Tal om det sociale. Foreslå patienten at

- Være åben om sin situation over for familie og venner
- Inddrage pårørende i situationen/konsultationen
- Tale med arbejdsgiver/kommunen om muligheder for at tilpasse job/jobsøgning til situationen
- Skabe sig et overblik over sin økonomi



Husk søvn!

- Tal med patienten om søvn. God søvn mindsker smerter



Værktøjer. Foreslå patienten at

- Føre dagbog over sine aktiviteter for at undgå u hensigtsmæssige mønstre
- Lave en plan for træning



Aftal næste konsultation

- Aftal tid for næste konsultation, så patienten føler sig tryk og ikke ladt alene med problematikken