

## SmerteLinjen



### **Mange tusind danskere står alene med deres smerteproblemer.**

Nu åbner SmerteLinjen, hvor smertepatienter og deres pårørende kan få hjælp.

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse har bevilliget penge til at etablere og drive en telefonrådgivning til smertepatienter og deres pårørende. Frivillige sygeplejersker, socialrådgivere, psykologistuderende og patienter sidder fra 1. april klar ved telefonerne til at hjælpe.

SmerteLinjen drives i samarbejde mellem FAKS Foreningen af Kroniske smertepatienter og SmerteDanmark. Allerede nu er der til SmerteLinjen tilknyttet 22 frivillige, hvilket sikrer en åbningstid på 12 timer om ugen. Når man plages af kroniske smerter kan sundhedsvæsenet opleves som en jungle det er umuligt at komme igennem, det kan være svært at fungere som menneske efter i uger til måneder at have sovet elendigt, hukommelse og koncentration svækkes og for mange bliver det at bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet vanskeligt eller ligefrem umuligt. Depression, angst og isolation er hyppige følgetilstande som gør den samlede situation endnu mere lidelsesfuld. Med den rette støtte og vejledning kan disse problemer mildnes og mennesket igen opnå handlekraft. I SmerteLinjen sidder rådgiverne klar til at give netop denne form for støtte efter princippet hjælp til selvhjælp.

SmerteLinjen kan blive en nyttig rådgivningsenhed, som kan supplere patientforeninger og patientundervisning, hvor kroniske smertepatienter underviser andre kroniske smertepatienter, udtaler overlæge Jette Højsted fra Tværfagligt Smertecenter ved Rigshospitalet. Især vil jeg fremhæve at også pårørende har mulighed for at få hjælp til at tackle situationen her, fordi de pårørende ofte står i en meget vanskelig situation, hvor de føler sig magtesløse og rådvilde.

Flemming Østerby, praktiserende læge i Odense og praksiskonsulent, ønsker tillykke med SmerteLinjen som han mener, vil kunne hjælpe nogen af hans smerteramte patienter. Flemming Østerby tilføjer at han kender flere af initiativtagerne til SmerteLinjen og han føler sig sikker på at patienterne ved henvendelse til SmerteLinjen får sober og faglig forsvarlig rådgivning.

Smerteramte Henning Jeff Larsen fortæller: ”Jeg har lidt af kroniske smerter det meste af mit liv, men jeg skulle blive 47 år før jeg fik den fornødne hjælp og selvindsigt. Jeg fik hjælp til at lære at leve bedre med smerterne, på en ny og for mig mere hensigtsmæssig facon.

Jeg skulle acceptere og ændre adfærd, gennem ubeskrivelige mange fysiske aktiviteter. Det var det at få hjælp til livsstilsændringer, der gjorde at jeg fik et lettere liv, ikke et liv uden smerter, men et liv der blev meget lettere at leve. Mit ”mindset” blev ændret og er det den dag i dag, og det skal til stadighed plejes. Ellers tager automatpiloten igen over, med en række uheldige omkostninger. Det drejer sig om at inddele dagens opgaver i mindre bidder og ikke som tidligere bare at mose på. Min indre kriger skulle på en selvudviklingsrejse og det provokerede mig at teknikken virkede, men det virker og sådan er det bare.”

#### **Faktaboks:**

850.000 voksne danskere lider af kronisk smerter

Kroniske smerter koster konservativt anslået 17,8 mia. om året

Mange ender med at miste tilknytningen til arbejdsmarkedet.

6 ud af 10 kroniske smertepatienter har eller har haft en depression.

#### **SmerteLinjen:**

Telefon: 60 13 01 01  
[www.SmerteLinjen.dk](http://www.SmerteLinjen.dk)

#### **Mandag:**

10-12 Smertefrivillig  
16-18  
Psykologistuderende

#### **Tirsdag:**

16-18 Sygeplejerske

#### **Onsdag:**

16-18 Sygeplejerske

#### **Torsdag:**

16-18 Socialrådgiver

#### **Kontaktinformationer:**

#### **Pia Frederiksen:**

Formand for FAKS  
Telefon: 26 39 24 07  
Mail. [Pia.soendergaard@gmail.com](mailto:Pia.soendergaard@gmail.com)

#### **Gitte Handberg:**

Formand for SmerteDanmark  
Telefon: 29 33 64 92  
Mail: [gitte.handberg@rsyd.dk](mailto:gitte.handberg@rsyd.dk)