

Att hantera kronisk smärta

10 steg för att underlätta



Steg 1:

Var realistisk! Var ärlig mot dig själv och lär dig allt du kan om ditt fysiska tillstånd. Du måste kanske inse att du tvingas hantera smärta varje dag! Att hantera ilska, frustration och förändring är en viktig del i denna process.

Steg 2:

Bli engagerad! Ta en aktiv roll för att hantera din situation. Ta reda på allt om tillgängliga möjligheter och gå från passiv till aktiv roll i din hälsovård. Du kanske vill prova icke-medicinska alternativ för hjälp och stöd. Alternativ som akupunktur, homeopati, diet mm kan hjälpa dig.

Steg 3:

Lär dig avslappning och värdet av distraktion! Det handlar inte om sprit och cigaretter! Att lära sig andas och att slappna av på rätt sätt distraherar ditt sinne och ger kropp och själ ett avbrott från ditt smärtlidande.

Steg 4:

Känn igen tankar och känslor! Sinnet påverkar kroppen och tvärtom. Att identifiera tankar och känslor är viktigt om du vill ändra din inställning till smärtan.

Steg 5:

Att röra sig säkert! Genom att lära sig säkra rörelser – med djupare andning kan din rörlighet ökas och dina känslor blir mer positiva.

Steg 6:

Prioritera! Med begränsad energi och rörlighet är det viktigt att se på vad som verkligen är viktigt i ditt liv. Fråga dig själv: Vad vill jag – strunta i alla måsten!

Steg 7:

Sätt realistiska mål. Dela upp stora åtagande i mindre, mer lätthanterliga steg – som du kan uppnå. Bestäm din egen takt – värdera ständigt din smärta och energinivå i förhållande till dina aktiviteter. Det gör att du känner bättre kontroll.

Steg 8:

Lär dig dina rättigheter! Du har rätt att bli behandlad med respekt! Att säga nej utan dåligt samvete, att göra mindre än mänskligt möjligt!

Steg 9:

Prata med andra! Att tala tydligt med familj, vänner och kollegor minskar ångest, spänningar, stress och lidande. Att lära sig hur man bäst får sina behov tillgodosedda är en viktig del i smärthantering.

Steg 10:

Återupptäck hoppet! Genom att följa dessa enkla tips kommer du att:

- Återta kontroll
- Öka ditt välbefinnande
- Kliva ur smärta-spänning-ångest-stress spiralen.
- Börja få dina behov tillgodosedda
- Minska ditt lidande