

## **För dig som är närstående till en person med långvarig smärta**



**Närståendeeinformation, Smärtmottagningen Södertälje Sjukhus AB**

**Det är vanligt att någon gång under livet uppleva smärta i någon form.**

**Akut smärta** uppstår när vi skadar oss eller blir sjuka och är viktig för vår överlevnad. Smärtsystemet varnar om att det skett en skada eller hot om skada. Utan förmågan att känna smärta skulle vi inte överleva. Vi ska reagera vid skador eller infektioner. Smärtförmimmelserna förmedlas via ett system i kroppen som gör att vi reflexmässigt drar bort handen från en het platta och att vi inte belastar den stukade foten fullt. Smärtupplevelsen uppstår när signalen om skada når hjärnan. Detta aktiverar en stressreaktion med bland annat ökad puls, snabbare andning, ökat blodtryck och svettning. Vi blir medvetna och uppmärksamma på den skadade kroppsdelen och kan snabbt fatta ett beslut om vad som bör göras. Det vanliga är sedan att kroppen återhämtar sig, skadan läker och smärtan klingar av.

**Långvarig smärta** definieras som smärta som har hållit i sig längre än tre månader. Av den vuxna befolkningen lever 20–35%, och kvinnor i högre grad, med långvarig smärta. Vi vet inte varför vissa får långvarig smärta och andra inte, men såväl biologiska, psykologiska och sociala faktorer spelar roll. Ibland kvarstår smärtan och blir långvarig fast att skadan läkt. Vi kan likna smärtsystemet vid ett brandlarm och vid långvarig smärta larmar systemet i tid och otid. Även när det så att säga inte brinner.

Till skillnad från akut smärta har långvarig smärta ingen tydlig mening eller funktion. Den långvariga smärtan kan betraktas som en egen sjukdom. Långvarig smärta är sällan farlig, men är ofta komplex och svår att komma till rätta med. Den kan påverka vardagen och leder till låg livskvalitet.



Bilden visar den beteendemedicinska smärtmodellen. Smärta påverkar vårt beteende men hur vi beter oss påverkar också smärtupplevelsen.

Det är viktigt att komma ihåg att smärta är en personlig upplevelse. Genom olika erfarenheter i livet lär sig individen vad smärta är. En persons beskrivning av att uppleva smärta ska respekteras.

## Smärta påverkar oss

Smärta får oss att ändra vårt beteende, kanske slutar vi med de saker som vi tidigare har tyckt om och funnit glädje i, kanske slutar vi upp med träning, promenader och skogsvandringar. Vi drar oss undan från sociala sammanhang med släkt och vänner. Vårt arbete kanske påverkas, med sjukskrivning som följd. Vår sinnesstämning kan förändras, vi får mer oro och ångest och kan bli nedstämda. Vår sömn kan bli sämre liksom vår koncentration och minnesförmåga.

Smärtan kommer även påverka våra relationer med dem som står oss nära.

Att leva med någon som har långvarig smärta kan bli påfrestande för relationen. Det är ibland svårt att veta om man ska hjälpa till eller om man ska gå undan och låta personen göra själv.

Vid en akut smärta är det naturligt att hjälpa till och ta hand om den som har ont.

Vid långvarig smärta kan för mycket hjälp i all välmening göra att din närstående blir mer inaktiv och på lång sikt bidra till ökat lidande. Balansen i förhållandet rubbas och blir ojämn. Känslan av att hindras av långvarig smärta kan ge skuld känslor, ilska och sorg över hur livet är och har blivit. En del personer hanterar detta genom att ta i mer än vad de orkar, vilket kan resultera i att smärtan ökar så pass mycket att personen blir sängliggande en eller flera dagar. Andra personer hanterar det istället genom att undvika aktiviteter och drar sig undan.

## **Hur vi arbetar på smärtmottagningen**

Smärtmottagningens övergripande målsättning är att vi ska hjälpa din närstående till en ökad funktion och en ökad livskvalitet och om möjligt även lindra smärtan. Vilka aktiviteter som är aktuella för just din närstående bedöms utifrån behov. De allra flesta går i vår smärtskola där man under fyra tillfällen får lära sig om smärta och strategier för att leva med långvarig smärta.

## **Fokusskifte från smärta till funktion**

Det är naturligt att önska att smärtan försvinner men det är sällan att vi uppnår det. Istället är vårt fokus att ge den som har långvarig smärta strategier för att kunna göra det som personen vill kunna göra i vardagen. Vi fokuserar på att förbättra funktionen, och att hitta en jämnare balans mellan aktiviteter och återhämtning och att inte låta smärtan styra för mycket i livet.

Det finns ett positivt samband mellan det vi gör och vår hälsa. Engagemang i aktiviteter förändrar både biologiska-, psykologiska och sociala faktorer som påverkar smärtupplevelsen.

Att ha något meningsfullt att göra är viktigt för alla. Dela gärna upp ansvaret hemma efter nuvarande förmåga. Prata med varandra regelbundet, kanske går det att successivt utöka ansvarsområdena hemma.

Det kan vara en sorg att inte klara av det man tidigare klarat av. Uppmuntra till all form av rörelse, vardagsmotion och de övningar som lärs ut här på smärtmottagningen. Kanske kan du följa med på en promenad eller liknande. Att röra på sig påverkar hjärnan och kroppen. Det gör att vi mår bättre både fysiskt och psykiskt.

Under en läroprocess kommer man ibland att misslyckas, inget konstigt med det, försök då igen och gör på ett annat sätt.

## Stöd till hållbara rutiner

Rutiner som ni har i vardagen kan behöva justeras och omprövas. Du och din närstående behöver tillsammans se över detta och vad ni kan förändra tillsammans. Prata med din närstående, hur vill hen bli stöttad av dig?

- Stötta till hållbara dagliga rutiner och tydlig dygnsrytm när det gäller sömn, måltider, arbete/studier och umgänge som kan bidra till en jämn aktivitetsnivå.
- Rutiner kring återhämtning. Ibland kanske den närstående behöver bromsas från att göra många saker samma dag t ex en dag då smärtan upplevs lite bättre. Ibland behöver den närstående uppmuntras till att göra mer aktiviteter. Man kan även hjälpa till med att påminna om pauser, att göra en sak i taget, planera lagom stora aktiviteter t ex bara dammsuga ett rum i taget, utvärdera och lägga till saker efter hand. Om du tycker att din närstående är passiv, försök att se det som din närstående har gjort under dagen och uppmuntra det hen har åstadkommit.
- Uppmuntra och stötta din närstående till meningsfulla aktiviteter. De flesta med långvarig smärt kan uttrycka att när de har roligt så kan de nästan glömma bort att de har ont. Det är viktigt att fortsätta göra aktiviteter som man upplever är glädjande. Om det är att umgås med vänner, fiska eller plantera. Se ifall ni kan göra trevliga saker tillsammans och hitta vägar till glädje. Bra frågor att ställa sig i detta kan vara:
  - Vad har ni tidigare tyckt om att göra tillsammans?
  - Kan man göra det i mindre skala eller på något annat sätt? Kan det göras på kortare tid? Hellre göra lite än inget alls. T ex gå en promenad på 15 min istället för 1 timme.

Stötta i sociala aktiviteter. Många med långvarig smärta tackar nej till olika typer av aktiviteter. Det kan innebära att man drar sig undan socialt och ökar risken för nedstämdhet och isolering. Uppmuntra gärna till kontakt med vänner, arbetskamrater, anhöriga etc.

## **Anhörigstöd:**

För att stödja och underlätta för dig som närstående finns kommunens anhörigstöd. Mer information hittar du på din kommuns hemsida eller ring din kommuns växel.

<https://www.sodertalje.se/omsorg-och-socialt-stod/stod-till-dig-som-anhorig/>

## **Litteraturtips:**

- Rickard Wicksell. Att leva med smärtan. ACT som livsstrategi. Natur & Kultur. 2014.
- Anders Hansén. Hjärnstark. Hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget. 2016.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Södertälje Sjukhus AB

152 86 Södertälje

*Besöksadress: Rosenborgsgatan 6-10 (huvudentré)*

Telefon: 08-123 240 00 vxl/ 08-123 241 97

[www.sodertaljesjukhus.se](http://www.sodertaljesjukhus.se)

