

9. Kan din kultur påvirke, hvordan du føler eller håndterer smerte?

Amina, 54, flyttede fra Marokko til Danmark for mere end tyve år siden. Hun arbejder som hjemmeplejer og bruger mange timer på at hjælpe ældre patienter med at klæde sig på og bevæge sig. På det seneste har hun selv haft problemer med lænden. Hun vågner ofte med stivhed, som aftager i løbet af dagen.

På arbejde skjuler hun det. *"Jeg har det fint,"* siger hun til sine kolleger, når de spørger, og smiler trods ubehaget. I hendes familie har smerte altid været noget, man skulle udholde i stilhed. Da hun voksede op, lærte hun, at det var et tegn på svaghed at klage og at stærke mennesker ikke belaster andre med deres smerter.

Da smerterne blev værre efter en travl måned, insisterede hendes datter på, at hun skulle gå til lægen. Amina tøvede. *"Hvad hvis de tror, jeg overdriver?"* sagde hun. *"Hjemme fortsætter folk bare med at arbejde."* På klinikken havde hun svært ved at forklare præcis, hvordan det føltes. Lægen talte venligt, men hurtigt, og brugte ord, hun ikke helt forstod. Hun nikkede alligevel, bange for at virke uhøflig.

Om aftenen talte hun med en veninde fra sit lokalsamfund, der havde lignende smerter, men beskrev en helt anden tilgang: *"I dette land taler folk åbent om smerter. Det er normalt at bede om hjælp"*. Amina indså, at den måde, hun talte om smerter på, ikke kun var personlig. Det var en del af hendes kultur.

For første gang begyndte hun at undre sig over, hvordan tro, opvækst og sprog former den måde, mennesker udtrykker og håndterer smerte på.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, hvordan kulturelle overbevisninger og traditioner påvirker den måde, mennesker fortolker og udtrykker smerte på.
- At erkende, at måden man taler om og forventninger til smerte varierer fra kultur til kultur.
- At lære at tale åbent om smerte med sundhedsprofessionelle for at få den rette støtte.

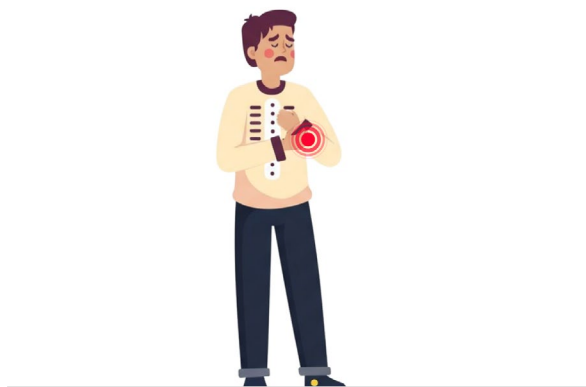
YouTube link: <https://youtu.be/trLhYMa02dY>

9.1. Hvorfor er dine overbevisninger og traditioner vigtige i håndteringen af smerte?

Folks overbevisninger og traditioner kan påvirke, hvordan de håndterer smerte på mange måder. For eksempel:

- **Hvad du tror forårsager smerte.** I din kultur tror du måske, at smerte kommer af aldring, bestemte fødevarer eller endda spirituelle årsager. Disse overbevisninger former, hvordan du fortolker og oplever din egen smerte.
- **Hvordan du udtrykker smerte.** Nogle traditioner lærer folk at være stille og stærke, når de har ondt, mens andre opfordrer til at vise det åbent. Husk at ingen kan vide præcis, hvordan du har det, og det kræver øvelse at forklare det, så andre forstår det. Men når du først lærer at fortælle, hvordan smerte påvirker dig, kan andre begynde at spille en mere aktiv rolle i at hjælpe dig.
- **Hvordan du håndterer smerte.** Du har måske traditionelle måder at håndtere smerte på, f.eks. ved at bruge specifikke husråd, følge familietraditioner eller opsøge alternative behandlere. Det er dog en fordel for dig at søge en anden vurdering hos en sundhedsprofessionel.
- **Hvis du søger hjælp, og hvornår du søger den.** Dine traditioner kan påvirke, om du mener, det er rigtigt at opsøge en sundhedsprofessionel for smerter, eller om du tænker, at det er noget, du bare skal holde ud. Hvis du oplever, at din sundhedsprofessionel ikke forstår dig, så prøv at tale om, hvorfor du mener, at din adfærd er hjælpsom, og spørg, hvordan deres råd kan være nyttige.

På grund af disse forskelle kan sundhedsprofessionelle nogle gange have svært ved at forstå dine oplevelser, eller de råd, de giver, måske ikke passer perfekt til din livsstil. Din sundhedsprofessionelle ønsker at respektere din baggrund og arbejde sammen med dig.



9.2. Hvordan taler du med din sundhedsprofessionelle om dine smerter og deler dine overbevisninger?

1. **Vær åben om, hvad du føler:** Fortæl din sundhedsprofessionelle om dine smerter, og hvordan de påvirker din dagligdag. Skjul eller bagatelliser ikke din smerte, selvom du er vant til at bide den i dig. Din sundhedsprofessionelle har brug for et ærligt billede af dine smerter for at kunne tilbyde den bedste hjælp og støtte.
2. **Del dine overbevisninger og traditioner om smerte:** Dette er meget vigtigt. Fortæl din sundhedsprofessionelle, hvad du selv tror er årsagen til dine smerter, eller hvad du har lært af din familie eller kultur. For eksempel: "I min kultur tror vi, at rygsmerter er normale, når man bliver ældre," eller "Min familie bruger denne urt mod hovedpine." Dette hjælper din sundhedsprofessionelle til at forstå dit perspektiv bedre.
3. **Beskriv, hvordan du normalt klarer dig:** Fortæl om de måder, du har prøvet eller normalt bruger til at håndtere smerter, uanset om det er traditionelle metoder, husråd eller blot din egen daglige tilgang. Ved at dele dette hjælper du din sundhedsprofessionelle med at forstå din måde at håndtere smerter på, og du kan få behandlingsforslag, der passer til dig.
4. **Stil spørgsmål og del dine præferencer:** Din sundhedsprofessionelle ønsker at samarbejde med dig om at finde den bedste måde at håndtere dine smerter på. Hvis en foreslået behandling ikke passer til dine overbevisninger eller traditioner, så sig det højt. Stil spørgsmål og diskuter åbent dine bekymringer. Dine præferencer er afgørende for at lave en plan, der passer bedst muligt til dit liv og dine værdier.

Vigtige budskaber:

Det er helt naturligt, at mennesker med forskellige baggrunde har forskellige opfattelser af smerte og sundhed. Målet for din sundhedsprofessionelle er at hjælpe dig med at få det bedre, og samtidig respekterer de din individuelle historie. Ved åbent at dele dine overbevisninger og traditioner om smerte, hjælper du din sundhedsprofessionelle med at give dig den bedst mulige og respektfulde hjælp.