

15. Er det vigtigt at være med til at træffe beslutninger om din smertebehandling?

Pernille, 57, havde levet med knæ smerter i flere år. Først ordinerede hendes læge medicin, derefter fysioterapi, og til sidst foreslog han, at hun måske skulle overveje en operation en dag. Hver konsultation føltes kort. Hun lyttede, nikkede og fulgte instruktionerne uden at stille mange spørgsmål. Alligevel vendte smerterne tilbage, og hun spekulerede ofte på, om behandlingerne matchede det, hun faktisk havde brug for.

En morgen spurgte hendes nye fysioterapeut: "Hvad ville du gerne kunne gøre, hvis dine smerter blev bedre?" Pernille tøvede. Det havde ingen nogensinde spurgt hende om før. "Jeg vil gerne gå ture med mine børnebørn uden at bekymre mig om trapper," sagde hun. Terapeuten smilede. "Så lad os lægge en plan ud fra det."

De gennemgik mulighederne sammen; specifikke øvelser, pacing-strategier og livsstilsændringer og diskuterede, hvad der føltes realistisk i forhold til hendes tidsplan og selvtillid. For første gang følte Pernille sig som en partner i sin egen behandling, ikke bare en patient, der modtog ordrer.

Senere, under sit næste lægebesøg, forklarede hun, hvad der virkede, og hvad hun håbede at kunne forbedres yderligere. Lægen lyttede og justerede hendes plan i overensstemmelse hermed. Pernille forlod kontoret med en lettere følelse, da hun indså, at behandlingen virkede bedst, når hun var en del af beslutningerne.

Det handlede ikke om at afvise professionel rådgivning. Det handlede om at bringe hendes stemme ind i samtalen.

Er det vigtigt at være med til at træffe beslutninger om din smertebehandling?



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Lær at tage en aktiv rolle i beslutningerne om din smertebehandling.
- At forstå, at dine mål, præferencer og dagligdag er vigtige, når du vælger behandlinger.
- At vide, hvordan man stiller spørgsmål og deler sine meninger på en respektfuld måde med sundhedsprofessionelle.
- Få større selvtillid i at anvende information fra forskellige kilder til at vælge det, der virker bedst for dig.

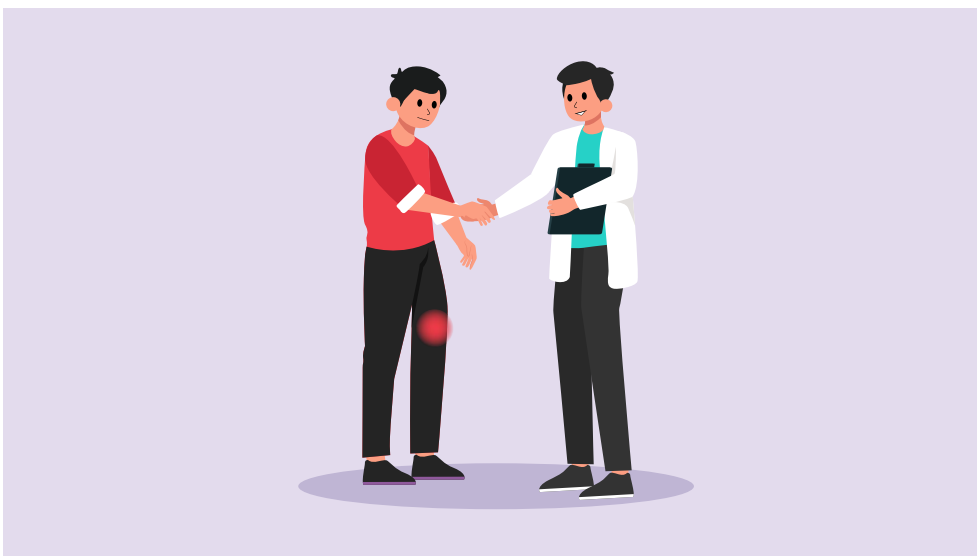
YouTube link: <https://youtu.be/c6k7tQysSkQ>

15.1. Hvordan kan du være en aktiv partner i din smertebehandling gennem fælles beslutninger?

1. **Bedre konsekvenser for dig:** Når du er involveret i valget af din behandling, viser undersøgelser, at du sandsynligvis vil føle dig mere informeret, mindre stresset over dine valg og i sidste ende mere tilfreds med din behandling.
2. **Mere tilbøjelig til at holde fast i behandlingen:** Hvis du er en del af valget af din behandlingsplan (som et træningsprogram eller livsstilsændringer), er det mere sandsynligt, at du forstår den og holder dig til den. Dette gør det mere succesfuldt i det lange løb.
3. **Klogere valg af behandling:** At være en del af beslutningen kan hjælpe dig med at vælge behandlinger, der virkelig passer til dit liv og dine værdier, og potentielt undgå unødvendige eller dyre behandlinger, du ikke rigtig ønsker eller har brug for.
4. **Føl dig i kontrol:** Når du har indflydelse på beslutninger omkring din sundhed, føler du dig mere i kontrol over din egen rejse. Dette kan give dig mere selvtillid til at håndtere din smerte.

15.2. Hvordan kan du og din sundhedsprofessionelle træffe beslutninger sammen?

1. **Tal om det, der betyder noget for dig:** Dit liv, dine mål og dine bekymringer er meget vigtige. Fortæl din sundhedsprofessionelle, hvad der er vigtigst for dig lige nu, eller hvad der bekymrer dig mest ved disse muligheder (for eksempel at undgå operation, have brug for hurtig smertelindring på grund af arbejdet eller at ville holde en hobby ved lige).
2. **Forstå dine muligheder tydeligt:** Din sundhedsprofessionelle bør forklare dig om de forskellige måder man kan behandle dine smerter på, såsom øvelser, medicin, onlineprogrammer eller indsprøjtninger. De bør fortælle dig fordele og ulemper ved hver enkelt tilgang, ved at bruge ord du forstår, ikke medicinsk fagsprog.
3. **Sørg for at du "forstår det" og spørger om alt:** Vær ikke genert! Spørg din sundhedsprofessionelle efter alle oplysninger, der er uklare eller utilstrækkelige, men relevante for dig. Det er fint at tage sig tid til at tænke, tale med familien eller endda få en vurdering hos en anden sundhedsprofessionel.
4. **Vælg sammen. Intet pres.** Du skal føle, at du har nok tid til at tænke over dine valg. Din sundhedsprofessionelle vil ikke presse dig. Målet er ikke ét "rigtigt" svar, men den **bedste beslutning for dig**. Din sundhedsprofessionelles opgave er at vejlede og informere dig, ikke at fortælle dig, hvad du skal gøre.



Vigtige budskaber:

Det gør en stor forskel at tage en aktiv rolle i håndteringen af dine muskuloskeletale smerter. Ved aktivt at deltage i valget af din behandlingsplan sammen med dit sundhedsteam, opbygger du tillid, sikrer, at behandlingen passer til dit liv, og i sidste ende opnår du bedre resultater for dit helbred og velvære. Denne samarbejdsbaserede tilgang respekterer den enkeltes værdier, opbygger tillid og fører i sidste ende til mere personlige og succesfulde behandlingsforløb.

Er det vigtigt at være med til at træffe beslutninger om din smertebehandling?