

# Nu er det jul igen, og nu er det jul igen, OG JULEN VARER LIGE TIL PÅSKE...



Af Lotte Vagn-Hansen, klinikchef og smertesygeplejerske, Alléviá Tværfagligt Smertecenter

*For mange er julen en glædelig højtid, hvor familiehygge er sat i højsædet, og hvor alle er hjemme og kan nyde hinandens samvær. Desværre er det ikke altid sådan, det er, når man er kronisk smerteramt. Alle disse traditioner, som man har levet med hele sit liv, bliver pludselig sat på prøve, fordi smerterne fylder utrolig meget i ens liv.*

I hverdagen har de fleste fundet en måde at klare livet på og også fundet deres plads i familien. Det er planlagt, hvornår man kan klare at gøre praktiske ting, og hvornår man er alene og kan hvile sig uden at få dårlig samvittighed. I perioder, hvor hele familien er hjemme, kan det være rigtig svært at opretholde disse vaner. Vi hører tit i vores smerteklinik, at vores patienter faktisk frygter ferier og helligdage, fordi de der slet ikke kan styre deres smerter og få holdt deres pauser. Dette kan have mange årsager.

Det er det store forventningspres, der rammer. Man ønsker ikke at være skyld i, at ens børn pludselig ikke skal have den type jul, de tidligere har været vant til. At der ikke er overskud til at holde julefrokoster med resten af familien. Men hvis man som smerteramt skal noget for mange dage i træk, giver det bagslag, og det betaler man dyrt for i op til uger bagefter.

Det er ikke kun den nære familie, men også resten af ens familie og venner, der ikke altid har forståelse for, at man ikke kan lave noget mange dage i træk. At man ikke lige kan arrangere en julefrokost, eller når man kommer til familiejulefrokosterne nogle gange går meget hurtigt igen. Mange fortæller de mødes af

bemærkninger som: *Kunne hun da ikke bare lige tage sig sammen og være lidt social. Det kan da ikke passe hun altid er syg. Hvor ondt kan hun da have? Hvor er det dog synd for børnene, at hun ikke bare lige strammer sig op og bliver, så de kan være sammen med deres kusiner og fætre.*

## Den evigt dårlige samvittighed

Det er rigtig svært ikke at få dårlig samvittighed både overfor ens egen familie, men også ift. andre i familien og ens venner. Den dårlige samvittighed kan være noget, der nager og bunder dybt, da det måske ikke kun er ift. jul og helligdage, men at der også er ting i hverdagen, der giver den smerteramte netop denne følelse.

Mange føler ikke, det er ok at sige, at de ikke orker at skulle afsted, men hvis man ikke forklarer ens omgivelser, hvad det gør ved en at tage af sted, at holde arrangementer hjemme, så har de reelt ingen forudsætning for at vide, hvordan man har det.

## Klæd andre på til at forstå

Regel nr. 1 må derfor være at få forklaret ens omgangskreds, at det har konsekvenser, når man laver noget, der er ud over det sædvanlige. At det koster flere dage i sengen eller på sofaen eller i hvert fald flere dage med øgede smerter, hvor man mange gange må ty til mere medicin, hvis man ellers har fundet noget medicin, der faktisk kan hjælpe en. Medicin er også mange gange et dilemma for både familie, venner, arbejdskolleger, og kommunen tror nogle gange, at man bare kan tage en pille ekstra, og så er problemet da løst. Bare det var så

let. Mange finder aldrig noget-nmedicin, der lige kan tage toppen af smerterne, og som så gør, man kan klare noget ekstra.

Vi ved fra vores patienter, at de synes det er svært at få gang i at få fortalt omgivelserne, hvordan de helt reelt har det, fordi de synes, det er flovt, de ikke kan, hvad de tidligere kunne. De er ikke længere den store stærke fyr, der kan hjælpe andre med flytningen, eller den der altid lige fik lavet mad til 15 personer og fik banket en lille fest på benene. Det er et personligt nederlag.

Når man først har lært at sige fra, falder der som regel en stor sten fra folks skuldre, og de kan gøre det, de kan holde til. De kan deltage i arrangementer, hvor de tager en lille pause undervejs, hvor de kan lægge sig uden at skulle undskyldte. De kan nøjes med arrangementer hver anden dag måske. Nogle gange kan resten af familien tage af sted uden den smerteramte, og så er der mere energi, når familien kommer hjem igen. Mulighederne er mange, og det er kun fantasien, der sætter grænserne.

## GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR fra os alle på Alléviá.

*Du kan få flere gode råd af Lotte Vagn-Hansen i Whiplashguiden.dk, hvor hun medvirker i filmene: "Det usynlige handicap", "Tæt på en whiplashramt", "Jagten på den perfekte pille" og "Smerteklinik".*



Foto fra filmen "Smerteklinik" i Whiplashguiden.dk