



Myndina eigur Turið Vestergaard í Dalvík

ÁHALDANDI PÍNA

Pínuklinikkin



SJÚKRAHÚS
VERKIÐ

SUÐUROYAR SJÚKRAHÚS

Innihaldið í hesum faldaranum
er dagført 10/07/2023

Innihaldsvirlit

Hjálp og linni av áhaldandi pínu.....	3
Pínuklinikkinn bjóðar.....	3
Vónir til tína viðgerðargongd á pínuklinikkini.....	4
Starvsfólkini í pínuklinikkini	4
Tín tilgongd í pínuklinikkini	4
Forkanning	4
Viðgerð og frálæra	5
Tey ymisku modulini	5
Pínusálarfrøði.....	5
Ein lýsing av sálarfrøðiligu tilgongdini.....	7
Ergo- og fysioterapi	7
Akupunktur	7
Ein lýsing av hvat pínuklinikkinn annars bjóðar. Mindfulness - Hvat er tað?.....	7
Sosialráðgevi	8
Sjúkrarøktarfrøðingur	8
Tagnarskylda	9
Hent kunning viðvíkjandi tínari tilgongd.....	9
Góð ráð til gerandisdagin	11
Soleiðis slepst undan at kveikja pínu	13
Pína kann geva ringt minni.....	14

Í HESUM FALDARA GREIÐA VIT FRÁ OKKARA VIÐGERÐAR-TILBOÐI TIL TÍN VIÐ ÁHALDANDI PÍNU. VIT HAVA EISINI FLEIRI GÓÐ RÁÐ, HVUSSU TÚ KANST FÁA EIN BETRI GERANDISDAG VIÐ ÁHALDANDI PÍNU.

Hjálp og linni av áhaldandi pínu

Áhaldandi pína kann koma eftir eitt ferðsluóhapp, eina skurðviðgerð ella sum avleiðing av sjúku. Ofta kann áhaldandi pína skerja lívsvirðið munandi. Jú fyrr tú færst hjálp, jú betri. At vera plágaður av áhaldandi pínu ávirkar sambandi við familju, vinir og starvsfelagar, sum kunnu hava torført við at skilja, hvussu áhaldandi pína tærir orku og avlopsmegi. 19% av vaksnu íbúgvunum í Skandinavia greiða frá, at tey hava áhaldandi pínu, ið hevur vart longri enn triggjar mánaðir.

Pínuklinikkinn bjóðar

Á Pínuklinikkini bjóða vit tær eitt samlað tvørfakligt viðgerðartilboð, har vit tillaga eina tilgongd, við støði í tínari støðu.

Serligur dentur verður lagdur á at geva tær tey best hóskaði amboðini, at handfara lívið við pínu. Kropslig, sálarlig og 4 sosial viðurskipti verða tikin við soleiðis, at tú færst bestu móguleikar at betra um títt lívsvirði.

- Linni og viðgerð av áhaldandi pínu
- Viðgerð við virknum háttum til linna av pínu
- Hjálp at handfara pínu
- Tillaging av aktivitetsstøði og vegleiðing um hóskaði framferð við atliti at pínu
- Innlit í likam, atferð og sálarfrøðiligar mekanismur fyri betri at handfara pínuna
- Amboð at økja um lívsvirðið við góðkenning og vitan um pínu
- Viðgerð fyri angist, tunglyndi og lágum sjálvvirði, orsakað av pínu
- Venjing í motiatiún og øking av sjálvsáliti og sjálvvirði
- Vegleiðing í sjálvhjálp og um samstarv við heilsuverk og almennar myndugleikar.

Vónir til tína viðgerðargongd á pínuklinikkini

Vit miða ímóti, í samráð við teg, at títt lívsvirði verður betri av tí, at tú færst nøkur amboð at handfara gerandisdagin við pínu samstundis, sum vit til-laga tína viðgerð við heilivági. Tú skalt ikki vænta at gerast pínuleys/ur. Hagtøl vísa, at tað er 60-70 % møguleiki fyri, at tað samlaða tvørfakliga átakið kann minka pínuma niður í eina helvt.

Starvsfólkini í pínuklinikkini

TAÐ TVØRFAKLIGA TOYMIÐ

er samansett av serkønum fólki innan pínuøkið, har hvør á sínum øki hevir holla vitan og royndir við viðgerð og linna av áhaldandi pínu. Hjálpi og linni av áhaldandi pínu. Toymið er samansett av pínu-lækna (narkosulækni við ser-útbúgving í áhaldandi pínu), sálarfrøðingi, fysio-terapeuti, ergoterapeuti, sosialráðgeva, sjúkrarøktar-frøðingi og læknaskrivara. Stórir dentur verður lagdur á, at pínuviðgerðin skal verða tvørfaklig við luttøku av kropsligum, sálarligum og sosialum viðgerðarskipanunum.

Um neyðugt, kunnu aðrir fakkólkak eisini takast við í tína viðgerð.

Tín tilgongd í pínuklinikkini

Tá vit hava skrásett teg, og læknin hevur ávíst teg til víðari kanning og viðgerð á pínuklinikkini, móttetur tú eina innkalling til forkanning, har tú fyrst hittir læknan.

Spurt verður um tína støðu, títt pínumynstur og heilivág, tú møguliga hevur roynt.

Forkanning

Áðrenn tú kemur til forkanning, verður tú biðin um at útfylla eitt oyðublað við tínum persónligu upplýsingum.

Til forkanningina greiðir tú frá tínnari sjúkrasøgu, og vit tosa um tínnar væntanir.

Av tí, at tú kanst fáa nógva kunning, kann tað vera eitt gott hugskot at taka ein avvarðandi við til forkanningina.

Tað er týdningarmikið, at sjúklingar føla seg tryggjar.

Eftir forkanningina fer pínu-læknin, saman við restini av tí tvørfakliga pínutoyminum, at leggja ta viðgerðina til rættis, sum verður mettt best fyri teg. Viðgerðin kann t.d. vera ein samanseting av heilivági, venjing, einari sálarfrøðiligari tilgongd, akupunkturi (TENS) og frálæru um pínu.

Viðgerð og frálæra

Tín viðgerð verður samansett av einum ella fleiri modulum út frá júst tínum tørv. Øll viðgerð og frálæra er ambulantlyvur eitt tíðarskeið á uml. 1 – 3 ár.

Tey ymisku modulini

- Medisinskt modul
- Sálarfrøðiligt modul
- Sosialt modul
- Terapeutiskt modul

Pínusálarfrøði

Vit bjóða tvørfakliga viðgerð, tí vit meta menniskju, ið liva við áhaldandi pínu, sum eina heild.

Grundgevingin fyri at bjóða sálarfrøðiliga pínuviðgerð er, at ein kann ávirkast á nógvum ymiskum økjum, tá ein livir við áhaldandi pínu. Tað kann verða, at hýrur og sinnalag lættliga ávirkast. Hugurin at vera saman við øðrum fólki og varðveita sítt netverk kann broytast. Nógv dømi eru um, at tað er ringt, innanhýsis í einari familju, at fyrihalda seg til, at eitt av húsfólkunum er rakt av áhaldandi pínu.

Trupulleikar, ið standast av áhaldandi pínu snúgva seg javnan um samleika, sjálvvirði, starv og kropsligar avmarkingar í gerandisdegnum.

Nøkur halda, at tað kann verða torført at fáa eyga á meiningina við lívinum, og hava kanska eisini tankar um at enda sítt lív. Sjúklingar kunnu vaksa um trupulleikarnar við tunglyndi og angist.

Hetta eru trupul evni fyri tey flestu, og vit síggja, at mong hava gagn av eini tilgongd hjá sálarfrøðingi, har ein fær ein samtalu makkara, ið hevur royndir og skilir teir trupulleikar, ið fylgja við áhaldandi pínu. Í slíkari tilgongd er móguleiki at tosa um ítøkiligar trupulleikar eftir egnum ynski, og í samrøðu við sálarfrøðingin ogna sær amboð at handfara hesar.

Yvirskipað er endamálið, at arbeiða ímóti einari størri viðurkenning um eitt lív við pínu, hóskaði meistring av trupulleikunum og økt lívsvirði.

Sálarfrøðingurin á Pínu-klinikkini arbeiðir út frá einari kognitivari atburðartherapeutiskari fatanarrammu. Tað merkir, at vit hyggja at samanhinginum millum tankar, kenslur, atburð og kropsliga tilvitan.

Tá ið tað kennist svárt at liva við áhaldandi pínu, hongur tað ofta saman við teimum hugsanum, ein ger sær um støðuna, seg sjálvan og onnur.

Innan ta kognitivu fatanarrammuna og út frá tí menniskjafatan vit arbeiða við, er tað týðningarmikið at síggja og viðurkenna tann einkulta persónin sum ein virknan umboðsmann í sínum egna lívi. Tí vilt tú, í einari tilgongd við sálarfrøðinginum, sjálv/ur vera við til at seta og taka ábyrgd av dagskránni í samrøðunum.

Trupulleikar, ið standast av áhaldandi pínu snúgvá seg javnan um samleika, sjálvvirði, starv og kropsligar avmarkingar í gerandisdegnum.

Vit tosa tí um eitt samstarv millum teg og sálarfrøðingin. Hetta merkir, at tú færst hjálptil sjálvhjálpt.



Humor er medicin uden bivirkninger...



Ein lýsing av sálarfrøðiligu tilgongdini

Sálarfrøðingurin metir um, hvønn tørv tú hevir á sálarfrøðiligum samrøðum. Um tørvur er fyri tí, er eisini møguleiki fyri par- ella familju-samrøðum. Sálarfrøðingurin hevir tagnarskyldu, men lutar neyðugar upplýsingar við hinar yrkisbólkarnar í toyminum við atlit at menning av tínari viðgerð.

Tá ið tú ert komin í eina sálarfrøðiliga tilgongd, í samband við pínuviðgerðina, ert tú hjá sama sálarfrøðingi alla tilgongdina.

Ergo- og fysioterapi

Terapeuturin skipar fyri bólkavenjing, einstaklinga venjing og venjing í heitum hyli. Eisini verður tosað um kost og sunnan livihátt.

Akupunktur

- kann minka um muskul- og liðpínu eins og høvuðpínu
- virkar best, um tú fært 6-12 samanhangi viðgerðir
- er vanliga ein tryggur viðgerðarháttur uttan hjáárin.

Ein lýsing av hvat pínuklinikkinn annars bjóðar.

Mindfulness - Hvat er tað?

Orðið mindfulness er upprunaliga enskt, og umsett merkir tað hughygni ella tilvitað nærvera. "Tilvitað nærvera" klingar tó nakað tyngri enn "mindfulness" og tí nýta vit meira "mindfulness" á føroyskum.

Mindfulness er serkent við tilvitaðari nærveru og viðurkenning.

Eisini verður dentur lagdur á, hvat hendir her og nú, frá løtu til aðra. Mindfulness hevir við sær, at vit eru minni upptikin av at reagera ella gera nakað við tað, vit uppliva í løtuni. Tað er ein máti at fyrihalda seg ikki-dømandi til allar royndir, bæði positivar, negativar og neutralar. Mindfulness-meditation ella djúphugsan kann geva størri vælveru, størri viðurkenning, eina kenslu av at hava tamarhald og at liva í løtuni. Við mindfulness venjing kann ein blíva minni strongdur, og duga betri at handfara svárar støður, tankar og kenslur. 7

Vit hava øll eginleikan at vera til staðar í lýtuni. Menniskjur, ið venja mindfulness nýta hesi evnini í gerandisdegnum. Sum alt annað kann mindfulness venjast. Um ein vil styrkja síni evni at renna longri ella skjótari, so skal ein renna fyri at koma í venjing. Á sama hátt kann ein styrkja um síni evni til mindfulness gjøgnum mindfulnessvenjingar og meditatión/djúphugsni.

Venjing í mindfulness-meditatión er lýst í buddhistiskum skriftum, og kann tí sigast, at mindfulness hevur sín uppruna í 10 buddhismuni. Sum framferðarhátturin verður nýttur í dag, er mindfulness tó loyst frá trúnni, og kann tí nýtast av øllum, óansæð átrúnað.

Úrslit av mindfulness eru staðfest gjøgnum nýggja vísindaliga gransking. Millum annað er tað staðfest, at mindfulness kann hjálpa menniskjum við strongd, tunglyndi og áhaldandi pínu.

Sosialráðgevi

Sosialráðgevin veitir individuella ráðgeving og vegleiðing, sambært sosialu lóggávuni, um t.d. familju-uppihald, arbeiðsmarknað, hjálpartól og sjúku. Er tørvur á øðrum stuðli verður hetta í samráð við Almannaverkið ella avvarðandi stovn.

Sjúkrarøktarfrøðingur

Sjúkrarøktarfrøðingurin er við í allari tilgongdini. Sjúkrarøktarfrøðingurin tekur sær av tí praktiska í sambandi við tín heilivág og vegleiðir teg í hesum. Tú skalt seta teg í samband við sjúkrarøktarfrøðingin, um tær tørvar at endurnýggja tína resept. Teldupostur pina1@ssh.fo tlf. 34 32 24.

Endurnýggja resept

*Teldupostur
pina1@ssh.fo*

*tlf. 34 32 24
mánadag-fríggjadag
kl. 10.00-12.00*

Tagnarskylda

Starvsfólk í heilsuverkinum hava altíð tagnarskyldu, um tað tey fáa at vita og hava varhuga av viðvíkjandi heilsustøðu, privatum viðurskiftum og øðrum viðurskiftum, ið eru í trúnaði.

Tað er ein grundleggjandi regla, at upplýsingar, ið sjúklingur, í trúnaði, sigur einum starvsfólki í heilsuverkinum, verða millum sjúklingin og starvsfólki í heilsuverkinum, og verða ikki latnir víðari til óviðkomandi.



Hent kunning viðvíkjandi tínari tilgongd

- Fyrireika teg til samrøðurnar/viðtalurnar við m.a. at skráseta títt pínu-støði, virknaðin av heilivági, hjáárin og møguliga nýtslu av heilivági eftir tørvi.
- Hevur tú hjáárin av heiliváginum, ið ikki kunnu góðtakast ella akuttar spurningar, ið ikki kunnu bíða til næstu viðtalu: Set teg í samband við sjúkrarøktarfrøðingin í telefon-tíðini mánadag til fríggjadag millum kl. 10.00-12.00
- Tú kanst bíleggja meira heilivág, tá tú ert til viðtalu ella tá sjúkrarøktarfrøðingurin hevur telefonið. Minst til at bíleggja uml. eina viku, áðrenn tú ikki hevur meira heilivág eftir. Tað kann henda, at heilivágur, ið er bílagdur fríggjadag, ikki kann heintast fyrr enn mánadag.

- Tú skalt alltið upplýsa navn, þ-tal, navn á heilivági, hvussu nógv tú tekur (t.d. 5 mg - 3 ferðir um dagin) og hvussu nógvur tablettir/plástur ella líknandi, tú ynskir at bíleggja.
- Tað er týdningarmikið, at tú sjálv/ur gevur tær far um at bíleggja heilivágin í góðari tíð. Heilivágur kann ikki bíleggjast í vikuskiftum og á halgidøgum.
- Gjøgnum alla tína tilgongd í þínuklinikin fær kommunulæknin hjá tær boð um heilivágsviðgerðina.
- Snýr tað seg um t.d. broyting/avboð/bílegging av viðtalu: Set teg í samband við skrivaran ella sjúkrarøktarfrøðingin á þínuklinikkini.
- Minst til, at munur er á áhaldandi þínu, ið er versna og nýkomnari þínu. Er þínar nýkomin, skalt tú seta teg í samband við egnan kommunulækna.



*Telefontíð er
mánda-
fríggjadag kl.
10.00-12.00*

Góð ráð til gerandisdagin hjá tær, ið hevur áhaldandi pínu, og tíni avvarðandi

Viðurkenn, at pínan er ein partur av tínum lívi

Gev henni møguliga ein týdning. Syrg fyri at blíva liðug/ur við hana, so tú ikki javnan skal hugsa um, og taka støðu til hana.

Flyt titt uppmerksemi

Roynd og broyt tína uppliving av píununi. Ímynda tær píununa og gev henni eitt navn ella ein lit.

Lær at hugleiða/meditera

Ella nýt djúphugsan. Finn ein máta, ið hóskar til tín. Pínan vil framvegis verða har, men meditatióin og úrspenning kann minka nakað um ta strongd, ið pínan gevur. Ger hetta javnan - helst hvønn dag.

Finn røttu javnvágina í gerandisdegnum

Summi steðga heilt upp og hava ikki hug til nakað. Hetta er beinleiðis vegurin til tunglyndi. Onnur finna seg ikki í píununi, vilja ikki kennast við hana, og gera sum tey plaga. Tá kann so nógvur spenningur og pína hópa seg upp, at vandi er fyri at søkka saman. Finn ein millumveg.

Verð aktiv/ur

Tað fær teg at hugsa um annað enn píununa. Halt teg frá rørslum og ítrivum, ið gera píununa verri.

Tak heilivágin

Tað er ikki ein veikleiki at taka heilivág - so lat vera við at stríðast ímóti. Pína elvir til meira pínu, so allar snildir telja við, fyri at doyva píununa.

Syrg fyri at hava fólk rundan um teg

Sosial samvera leiðir tankarnar burtur, og tað kann vera trupult at undirhalda seg sjálvan. Daglig samvera við onnur ger gott - eisini sjálvt um tað kann kennast møðsamt. Hav eisini samband við onnur í somu støðu; afturkenning og forstáilsi frá øðrum, ið hava tað sum tú, kann vera gevandi.



Stríð ímóti tíni strongd

Strongd ókir um þínuna. At hava nógv at gera nýttist ikki at elva til strongd. Uppgávur, ið ikki blíva lidnar, kenslan av ikki at náa nokk ella ongantið at blíva liðugur - tað er keðilig strongd.

Ber teg undan vanlukkuhugsan

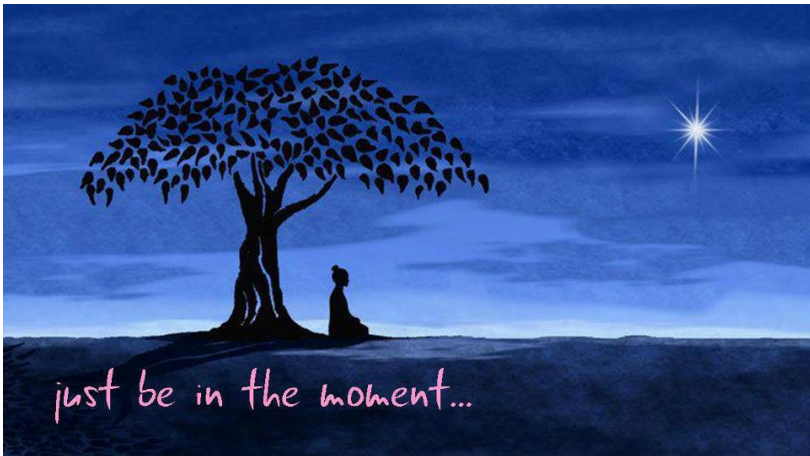
- "Tað blívur heilt víst verri!".
- "Hugsa tær, um eg blívi sinnissjúkur av tí".
- "Læknarnir hava, uttan iva, ikki sagt mær alt".

Lær teg at eyðmerkja slíkar tankar, og send teir burtur, tá teir koma undan kavi.

Teir føra ikki til nakað jaligt.

Tú skalt takast við tað, ið tær dámar væl

Ger tær greitt, hvat tær dámar sera væl at takast við. Hvat ger teg væl til passar? Syrg fyri at gera tað. Þínan kann geva ringt minni. Þína kann gera tað ringt at samla seg um eitthvørt.



Soleiðis slepst undan at kveikja þínuna

At lyfta tungt, ringt veður og strongd kann gera áhaldandi þínu verri. Nökur góð ráð, hvussu tú heldur teg frá tí, sum elvir til þínu.

Kenn teg sjálfan

Tað er ymiskt, hvat ger þínuna verri og kveikir þínu. Hugsa um, hvat er serligt fyri teg og tína þínu.

Lat verða við at lyfta tungt

Eyka vekt er ein þínukveikjari hjá nógvum menniskjum. Fá onkran at hjálpa tær, um tú hevir tungar lutir, tú skalt bera.

Roynd ikki at detta

Sjálvt eitt lítið fall kann hava við sær, at tú hevir þínu í longri tíð. Halt heimið frítt fyri lutir tú lættliga kanst detta um.

Lat teg í eftir veðrinum

Vátligt og kalt veður kann økja um þínu. Syrg fyri at halda teg heitan og turran.

Hald teg frá mati, ið økir um þínuna

Ymiskur matur ella drekka kann økja um þínu, t.d. sterkur matur, koffeinmikil drykkur, ymiskir mjólkurúrdráttir ella aðrar matvørur kunnu økja um þínu. So hugsa um, hvat er serligt fyri teg og tína þínu.

Hvil teg

Serkent er, at strongd økir um þínu. Um tú hevir strongd, so ger eitthvørt, ið avstressar teg.

Hvil teg, gakk ein túr - hjúkla um teg sjálva/n.



Mínar viðmerkingar

Pína kann geva ringt minni

Pína kann hava við sær, at ein hevur ringt við at hugsavna seg um eithvørt.

Ímynda tær, at tað situr ein rokkbólkur inni í høvðinum á tær, og ljóðið er fult frá.

Samstundis stendur onkur undir liðini á tær og sigur tær nakað týðningarmikið. Okkurt tú skalt minnast.

Nøkulunda soleiðis kann tað lýsast, tá ein persónur, við ringari høvuðpínu ella sterkari pínu aðrastaðnis í kroppinum, skal hugsavna seg um at lurta eftir. Pínan ger tað torført yvirhøvur at hugsavna seg um okkurt, og uppافتur verri at minnast, hvat bleiv sagt.

Pína er eitt sansaligt upplivilsi

Næstan øll við áhaldandi pínu hava ringt minni. Vantandi førleikar at hugsavna seg um eithvørt, er ein av grundunum. Men tað er eisini ein teknisk frágreiðing aftrat. Pína er ikki ein neutral sansing. Tað er ikki sum at síggja ein reyðan blett eitt stað í sjónarringinum, ið ein bara kann hyggja uttanum. Pína er eitt upplivilsi, sum er sansaligt og kensluborið.

Um tað ikki vóru kenslur við, ja so var tað ikki pína, so høvdu vit nevnt tað gruni ella varhugi. So tað er sjálv kensluløðingin – kenslan av ampa og vónloysi/hugtyngd, ið ger pínu til pínu.

Ein forðing er fyri hurðina til langtíðarminni

At pína er ein sansing merkir, at hon kemur inn eitt ávíst stað í heilanum, ið ávirkar kensluraðið. Í roynd og veru er sansingin til staðar í kensluraðnum, og setur gongd í okkara strongdar aftursvar áðrenn innskotið kemur undan í okkara tilvitsku, og vit varnast, at vit hava pínu. Kenslumiðdepilin liggur heilt tætt við inngongdina til langtíðarminni. Tað, ið verður goymt her verður m. a. stýrt av okkara kenslu av hugi og mishugi.

Tá kenslumiðdepilin er upp-tikin av pínu og mishugi, er ikki pláss til nógv annað. Tey boð, ið koyra runt í okkara stutt-tíðarminni verða ikki goymd í langtíðarminninum, og tí minnast vit ikki tey boðini. Tí ein forðing er fyri hurðina til langtíðarminni.

Nógv eru bangin fyri at hava fingið heilaskaða

Tað er ikki soleiðis, at tú gloymir eitthvørt - tað blívur rætt og slætt ongantið goymt. Og tá so fólk siga; "kemur tú til fundin mikudagin?", og tú svarar; "Ja, tað komi eg", kann tað verða púra burtur eftir fáum minuttum. Tá mikudagurin kemur, minnst tú ikki so mikið sum, at tú hevur fingið fráboðanina.

Tað er ein ógvuliga stórir trupulleiki fyri fólk við áhaldandi pínu, tí tey eru von við, at fráboðanin blívur goymd í langtíðar-minninum. Bráðliga minnst tey onki, men tað er ikki nakað, tey tosa um. Nógv blíva bangin fyri, at tey eru við at fáa heilaskaða, ella at tey eru ávirkað av heilivági. Men aloftast er tað orsakað av pínuni.



Endurnýggja resept

Teldupostur
pina1@ssh.fo

tlf. 34 32 24
mánadag-fríggjadag
kl. 10.00-12.00

Eru ivamál, ert tú vælkomin
at seta teg í samband við okkum á
tlf. 34 33 00.

Vinarliga

Pínuklinikkinn
Suðuroyar Sjúkrahús

Um tú ikki kanst mæta ásettu tíð,
verður tú vinarliga biðin um at siga okkum frá.