Et godt ferieliv
– til trods for smerter

ANONYME BORGERE MED SMERTER · ANONYME BORGERE MED SMERTER
FÆLLESSKAB · GRUPPEMØDER · PROGRAM
ABMS

Indhold

INDLEDNING 1
DEL 1: ØVELSER 3
PLANLÆG FLEKSIBLE RAMMER 3
EVALUERING 6
KOMMENDE FERIER 7
EVALUERING 7
DEL 2: IDÉKATALOG 8
INDENLANDS 9
INDENLANDS MED BØRN 10
UDENLANDS 11

ANONYME BORGERE MED SMERTER · ANONYME BORGERE MED SMERTER
FÆLLESSKAB · GRUPPEMØDER · PROGRAM
ABMS

INDLEDNING

Vi borgere med smerter er en broget skare af individer med vidt forskellige behov og muligheder, men vi har det tilfælles, at vores liv er hæmmet af smerter – også i ferierne. Nogen af os er så heldige, at vi kan opleve små smertefri perioder; andre af os har aldrig fri fra dem. En ting er sikkert: Vores smerter er lige så uforudsigelige som vejrudsigten og lige så lunefulde som den danske sommer.

VORES SMERTER ER LIGE SÅ **UFORUDSIGELIGE** SOM VEJRUDSIGTEN

Alligevel bør vi unde os selv forventningens glæde; Tro på godt vejr. Samtidig er det vigtigt at være realistisk. Pak paraply og gummistøvler. Måske er det også en god idé at pakke et sæt kort og lidt the-breve med i kufferten - hvis nu vejret bliver helt elendigt.

Det er vigtigt, at vi forbereder os på en ferie hvor vi prioriterer helbredet, fysisk og mentalt; At vi planlægger en ferie som er fleksibel, fuld af åndehuller og selvomsorg; En ferie hvor vi kan være i det vi er i – hver især - og skal præstere mindst muligt. Endeligt er det vigtigt, at vi pakker en værktøjskasse med redskaber vi kan bruge hvis det regner, mod forventning.

I første del af dette hæfte får du en række øvelser, som du kan bruge til din næste ferie; Øvelserne består af en forberedelser og en evaluering. Desuden får du øvelser til dine kommende ferier.

Ved at få samlet op på øvelserne før og efter hver ferie giver du dig selv (og dine nærmeste) muligheden for at få så god en ferie som muligt. Send endelig feedback så vi kan opdatere dokumentet og lære af hinandens positive erfaringer.

Copyright ©Ditte Bach Pode Poulsen

Øvelserne er primært for dig der har familie som arbejder i hverdagen og derfor er mere hjemme i forbindelse med ferier. Bor du alene eller er du eneforsørger til små børn kan du sikkert også blive inspireret til at gribe ferierne an på en ny måde så giv dig selv chancen for at prøve noget nyt.

Anden del af hæftet består af et idékatalog der begynder på side 11 Det består af konkrete forslag til et godt ferieliv til trods for smerter. Disse jeg har samlet på baggrund af vores (red: borgere med smerter) erfaringer. Forhåbentlig bliver kataloget MEGET større med tiden. Jeg opdaterer det i takt med, at vi deler vores positive erfaringer og idéer til et godt ferieliv til trods for smerter. Så igen: Send endelig dine idéer – intet er for småt eller for stort. Forslagene i kataloget peger i vidt forskellige retninger og nogle af dem kan ligefrem forekomme selvmodsigende. Det er selvfølgelig fordi vi borgere med smerter har vidt forskellige behov og muligheder; Vores liv er hæmmet på forskellig vis; Ikke bare i forhold til smerteniveau, men også i forhold til fysisk aktivitet, energiniveau, hukommelsesbesvær og koncentrationsevne.

Vi har også vidt forskellige muligheder for at holde ferie afhængigt af vores sociale og økonomiske forhold.

Måske bor du sammen med en stor familie og bliver nemt forstyrret i dit arbejde med at opretholde et godt liv til trods for smerter, men har så til gengæld altid en hjælpende hånd i nærheden. Måske bor du alene og behøver ikke tænke på andres behov end dine egne, men står så alene med de udfordringer der kan hænge sammen med ferie.

Copyright ©Ditte Bach Pode Poulsen

DEL 1: ØVELSER

Jeg kan ikke understrege nok, hvor vigtigt det er, at du forbereder dig så godt du kan på din ferie. Forhold dig til hvad der skal til for at du kan værne om dit helbred. Det er en selvfølge, at ferie er opslidende for os borgere med smerter, men måske er det okay, at fylde op på livskvalitetskontoen så længe du kan vende tilbage til dit normale smerteniveau og ikke forværrer dit helbred? Det kan du kun selv vurdere. Prøv, så vidt som muligt, at variere mellem fysisk aktivitet og hvile indenfor de rammer og muligheder du har.

PLANLÆG FLEKSIBLE RAMMER

MIG-TID

Afsæt tid til dig selv. Hver dag og gerne et par gange om dagen så du får økonomiseret med din energi. Skriv ned hvad du vil fylde i din tid. Er det søvn, meditation, at hvile med en god bog, at gå en tur eller at skrive dagbog? Det du ved, der lindrer, lader dig op og/eller forhindrer at du overskrider smertetærsklen.

AKTIVITETER

Planlæg tidsrum med bestemte aktiviteter, sammen med andre og alene. Bestemte aktiviteter kan eksempelvis være sociale arrangementer her eller der, huslige projekter, tur til strand, sjov eller kulturelle seværdigheder. Hvis du er begrænset i forhold til fysisk udfoldelse så overvej om ikke det er NU du skal undersøge muligheder for at låne/leje/købe kørestol eller el-scooter, enten i hele din ferie eller blot de steder du gerne vil opleve. Eksempelvis kan du leje en el-scooter hos Egeskov Slotspark, som jeg gjorde i sommers, eller låne en kørestol i Legoland. Der er også flere som er glade for deres rejse-scooter, idet den ikke fylder så meget og nemt kan pakkes bag i bilen. ***HVIS DU HAR MODSTAND MOD AT SÆTTE DIG I EN KØRESTOL ELLER I EN EL-SCOOTER, MEN SAMTIDIG ØNSKER BEVÆGELSESFRIHED OG ER BEGRÆNSET I AT TAGE PÅ TUR MED VENNER OG FAMILIE SÅ KAN JEG VARMT ANBEFALE DIG AT LÆSE MIT BLOGINDLÆG FRA D.1.JUNI 2018.*** Når jeg ser tilbage på sommeren nu så er jeg utroligt glad for at jeg ikke lod mig begrænse mere end højest nødvendigt.

Copyright ©Ditte Bach Pode Poulsen

TØFFETID

Afsæt en hel dag til tøffetid, samt MINDST et par timer i tre ud af syv dage. Tøffetid er tid hvor du og dine kan tøffe rundt med det du (og de) nu engang lige har lyst til og behov for – lige der. Måske rydder du op i en skuffe fyldt med gamle minder, måske har du lyst til at svinge støvkluden, gå en tur, spille et spil, slappe af på sofaen, forsvinde i en skøn lydbog eller god musik, lave afspændingsøvelser eller noget helt andet. Hvis du er i sommerhus eller udenlands, afsondret fra hverdagens trummerum, kan du evt. benytte lejligheden til at fordybe dig i en bog på et tæppe i solen, opleve stemningen, duftene, lydene og smagene hos en lokal café – eller prøve at dyrke stilheden. Pointen er – at tøffetid er tid til at gøre det du har behov for og lyst til at være i – nu og her. Lyt efter hvad der banker på og gå med det der kommer.

… TØFFETID ER TID TIL AT GØRE DET DU HAR BEHOV FOR OG LYST TIL AT VÆRE I – NU OG HER.

Det er nemmere sagt end gjort, at planlægge fleksible rammer, afsætte ”mig-tid” og ”tøffetid”, især for dig med små børn, men prøv alligevel at give det en chance; Planlæg ferien og lad det være okay, at den ikke bliver præcis som planlagt. Overvej mulighederne for om dine børn kan besøge bedsteforældre eller få legeaftaler?

Måske går det, at dit barn får lov til at underholde sig selv med en tegnefilm ved din side? Måske kan i sammen holde ferie hos venner eller familie som kan hjælpe til? Måske kan du gå på kompromis med rengøringen; Acceptér, at nullermændene bliver så store at i giver dem kælenavne.

Det er også okay, at spise rugbrødsmadder, færdige supper, kødboller, brød, snackgulerødder og skoleagurker, at bruge paptallerkener, plasticbestik, mv. Prioritér nemme løsninger på praktiske udfordringer, kvalitetstid og nærvær med dine børn så der også er tid til dig selv. Jeg synes selv, at det er svært. Ofte har jeg følt, at jeg svigtede min datter, men det er gået op for mig, at ***MIN DATTER GØR SOM JEG GØR.*** Jeg ved, at hun en dag flyver fra reden og mit største ønske er, at hun lærer, at tage sig godt af sig selv.

Copyright ©Ditte Bach Pode Poulsen

Når jeg stopper op og reflekterer over det så kan jeg tydeligt se hvor vigtigt det er, at prioritere mig selv. Det er først de seneste år, at jeg virkelig har lært, at give mig selv kærlig omsorg og desuden føler, at jeg ikke bare bør gøre det for hendes skyld, men også for min egen. Det er en skøn følelse som alle fortjener.

INDDRAG SOCIALE RELATIONER

Tal med familie og venner, dem du holder ferie med, om dine tanker og ønsker fra for ferien.

Du kan fx fortælle dem, at det er en udfordring for dig at skabe et godt ferieliv med dine smerter (hvis det er tilfældet). For mange er det et fuldtidsjob at finde ro og balance i et liv med smerter i forvejen. Eller du kan fx fortælle dem, at du vil prioritere kvalitetstid med dem, frem for kvantitet; Du kan referere til dårlige ferieoplevelser hvor blev dårlige ferieoplevelser hvor blev stadigt mere fraværende, indadvendt, i dårligt humør og irritabel pga. stigende smerter.

Det vigtige er, at du helt konkret formulerer, hvordan du tror, at du kan opretholde et godt liv i ferien til trods for smerter. Læg op til, at også de fortæller hvad de kunne tænke sig, vær god til at lytte og vær imødekommende.

Fremhæv de aktiviteter du kan være med til og vær åben for at prøve noget nyt.

ANONYME BORGERE MED SMERTER · PARLESKAB · GRUPPEMØDER · PROGRAM · ABMS

EVALUERING

Evaluer på ferien imens erfaringerne står klart i erindringen. Skriv svarene ned.

SPØRGSMÅL:

- Fik du overholdt aftaler? (Både dem du lavede med andre og dem du lavede med dig selv)
  Hvilke aftaler overholdt du? Hvad støttede dig i at overholde dem?
  Var der aftaler du ikke fik overholdt? Hvad tror du, at du kan ændre så du nemmere kan overholde dem i din næste ferie? (Brug din erfaring fra de aftaler du har overholdt).

- Hvordan gik det med dit smerte- og energiniveau?

- Ønsker du at forberede dig endnu bedre til næste ferie?

- Hvad fungerede og hvad fungerede ikke i denne ferie? (Beskriv konkrete eksempler)

- Hvis du, allerede nu, har tænkt på noget du gerne vil afprøve i næste ferie for at værne om dit smerte- og energiniveau så skriv det ned med det samme.

- Spørg familie og venner hvilke aftaler der fungerede godt for dem og hvilke der ikke fungerede for dem.
  Spørg dem også om de, allerede nu, har tænkt på et eller flere alternativer.

  Husk at sige tak til dem (og til dig selv) for at prioritere tid og energi på dette arbejde.

ANONYME BORGERE MED SMERTER · ANONYME BORGERE MED SMERTER · FÆLLESSKAB · PROGRAM · GRUPPEMØDER · ABMS

KOMMENDE FERIER

Brug dine erfaringer fra sidste ferie. Find noterne frem og læs svarene fra sidste evaluering, før du planlægger din kommende ferie.

PLANLÆG FLEKSIBLE RAMMER

Planlæg fleksible rammer ligesom i din sidste ferie.

Tag højde for MIG-TID, AKTIVITETER OG TØFFETID, ligesom da du forberedte dig på sidste ferie, men vent med at inddrage sociale relationer indtil videre. Måske er der noget fra din sidste ferie du kan bruge til planlægningen af din kommende ferie?

Eksempelvis var der måske noget i din MIG-TID der fungerede godt og kan genbruge og andet du sorterer fra til fordel for noget nyt du gerne vil afprøve?

INDDRAG SOCIALE RELATIONER

- Tal med dem du skal holde ferie med. Er det nye personer du skal holde ferie med så forbered dig sammen med dem, som du gjorde med dine sociale relationer i forbindelse med sidste ferie.
- Er det de samme personer som sidst så prøv at spørge dem om:
  a) Hvilke aftaler fungerede godt?
  b) Kan i evt. lave samme aftaler for den kommende ferie eller prøve noget nyt?
  c) Lyt, vær imødekommende, vær åben for at prøve noget nyt og prøv selv at komme med konkrete forslag. Giv dig selv lov til at tænke over det og at vende tilbage med konkrete forslag senere.

Husk at sige tak – Både til dine sociale relationer, for deres forståelse og samarbejdsvilje – Og til dig selv. For du fortjener, at have et godt liv til trods for smerter; Også i ferien.

EVALUERING

Evaluer på ferien imens erfaringerne står klart i erindringen, ligesom du gjorde på side 8.

ABMS ANONYME BORGERE MED SMERTER FÆLLESSKAB PÅRØRENDE

DEL 2: IDÉKATALOG

I dette katalog finder du konkrete forslag til et godt ferieliv til trods for smerter. De er et konglomerat af vores samlede positive erfaringer (red: os borgere med smerter).

Med tanke på, at mere end 800.000 borgere lever med lænderygsmerter, mere en 570.000 med nakkesmerter og at mere 800.000 lever med kroniske smerter – så er det ikke så underligt, at forslagene peger i vidt forskellige retninger. Der er stor forskel på hvilke hensyn vi har behov for, samt vores sociale og økonomiske forhold. Så prøv om du kan anskue kataloget som det det er: Konkrete idéer du kan blive inspireret af.

Der er allerede mange forslag i kataloget og det bliver større med tiden i takt med, at jeg uploader flere idéer henad vejen. Send endelig dine erfaringer og idéer til et godt ferieliv til trods for smerter til dittepode@abmsdanmark.dk – intet er for småt eller for stort – og husk at tjekke, om din version er den nyeste version. Den nyeste version ligger altid på abmsdanmark.dk.

Jeg har forsøgt at systematisere vores idéer i over- og underkategorier så du kan orientere dig i det der er mest relevant for dig. Igen: Har du et forslag til hvordan jeg kan forbedre dette overblik så send endelig en mail til mig.

Jeg håber, at du finder inspiration til et godt ferieliv til trods for smerter.

Rigtig god ferie.

ABMS

INDENLANDS

- ✓ Afprøve nye opskrifter på mad
- ✓ Camping
- ✓ Begynd til ABMS-møder
- ✓ Biograf
- ✓ Byt hjem:
  Søg i dit netværk via sociale medier så du kan bytte hjem med en du har det godt med.
- ✓ Fisketur
- ✓ Hobby
  Ferien er en god mulighed for at ændre på hverdagen. Måske er det nu du kan afsætte tid til at få meldt dig til madklub, kor eller en anden hobby som bliver en del af din nye hverdag efter ferien?
- ✓ Højskole
- ✓ Koncerter
  Er det i ferien du skal høre solen spilles ned i Sæby, at du slår dig ned i et øltelt til årets jazz-festival, langt om længe køber en billet til en koncert i musikhuset eller beslutter at slå dig ned til live-musik i forbindelse med open by night?
- ✓ Kulturelle seværdigheder
- ✓ Massage (parmassage?)
- ✓ Meld dig til Ditte Podes
- ✓ Middag med venner og familie
- ✓ Museum
- ✓ Opstart lokal ABMS-gruppe.
- ✓ Skovtur
- ✓ Spil
- ✓ Strandtur
- ✓ Strikke
- ✓ Traditioner (skab nye traditioner og/eller genoptag gamle)
- ✓ Vanebrydning
  Er det nu du (og din partner) har overskud til at reflektere over hvilke dårlige vaner du gerne vil gøre op med og hvilke vaner du gerne vil have ind i dit liv? Måske kan du/i endda tage det første skridt i ferien sammen?
- ✓ Varmtvandsbassin

ANONYME BORGERE MED SMERTER · ANONYME BORGERE MED SMERTER · FÆLLESSKAB · GRÆNSEMØDER · PROJEKT · ABMS

INDENLANDS MED BØRN

- ✓ Lalandia
  Familien kan fyre krudt af imens du indimellem husker af tage dig godt af dig selv med en slapper i boblebadet, i saunaen, hos massøren eller i en massagestol i Monky Tonky-legelandet.

- ✓ Leg med nærvær
  Måske er det nu i får lyst til at afprøve lidt af de lege i og lydfiler i finder under "Leg med nærvær" på abmsdanmark.dk, på Facebooksiden Leg med nærvær ved Ditte Pode eller melder jer til et gratis hold? Indimellem arrangerer vi Leg med nærvær. Det kan du holde dig orienteret om i kalenderen på hjemmesiden.

- ✓ Legeaftaler
  Endelig er der mulighed for at bakke op om ungernes legeaftaler. Samarbejd med andre forældre så legeaftalen enten begynder eller slutter hos dig så du får lidt ro til at pleje dit helbred i den ene eller den anden ende.

- ✓ Læs forslagene på side 6 igen.

- ✓ Læs forslagene på side 11 hvis du ikke allerede har gjort det.

- ✓ Legelande mv.
  Du har mulighed for at leje kørestol flere steder som fx i Legoland. Du kan måske også leje en el-scooter som jeg gjorde i Egeskov slotspark til kun 50kr. Det endte faktisk med at bliver super sjovt og en oplevelse der fyldte op på livskvalitetskontoen! Efter sigende er Givskud Zoo også god for dårligt gående, idet man kører i bil mellem dyrene og der er mange bænke i parken.

- ✓ Picnic:
  Allier dig med en ekstra voksen (evt. legeaftale inkl. voksne) og tag til stranden eller på skovtur. Det vigtige er at du forbereder dig i god tid så du ikke står på selve dagen og skal være opfindsom med tæpper, transport, mv.

ABMS

UDENLANDS

Flere borgere med smerter anbefaler at rejse til "de varme lande", eksempelvis Egypten, de græske øer, de canariske øer, mv.

FØR REJSEN

- "All inclusive"
  På den måde skal du kun tænke på, at have det så godt som muligt når du kommer frem.

- Bestil evt. massage ifm. ankomst.

- Bestil medicinpas

- Bo centralt i forhold til det der skal ske.

- Elevator
  Det kan være relevant at undersøge om der er elevator - efter behov. På hotellet og ved de seværdigheder du gerne vil besøge.

- Kommuniker med flyselskab om hvor du skal medbringe hvad når du bestiller billetter. Det er ofte gratis at medbringe kørestol og scooter i fly.

- Undersøg hvor man kan leje hjælpemidler

- Vær opmærksom på sengenes kvalitet (Læs anmeldelser).

TRANSPORT

- Fly:
  - ✓ Book direkte fly
  - ✓ Bestil medicinpas i god tid (via apoteket).
  - ✓ Der er Falck-hjælp i lufthavnen
  - ✓ Hvad medbringes hvor? (Tjek selv efter for en sikkerheds skyld)

- Krykker og stok medbringes i kabinen og tæller ikke med i håndbagagens vægt.

- Medbring siddepude og nakkestøtte

- Medicin og kosttilskud skal medbringes i håndbagagen med medicinpas.

- Mere end 100ml flydende smertelindring, fx Voltaren, skal medbringes i kufferten.

ANONYME BORGERE MED SMERTER · FÆLLESSKAB · ABMS · PROGRAM · ANONYME BORGERE MED SMERTER · GRUPPEMØDER