

Smerter hos børn

Kis Holm Laursen

Ergoterapeut - Danmark
Det Unikke Barn

Mor – Kristine 30, Marie 28 with OI type 2/3 severe



- Forældrerådgivning
- Metakognitiv terapi
- Foredrag



SMERTENS BETYDNING FOR HVERDAGEN

- Du bliver sliten = reduceret utholdenhed
- Dine ferdigheter kan ikke alltid bringes i spil
- Du kan ha problemer med å føle sult, tretthet og andre kroppssignaler



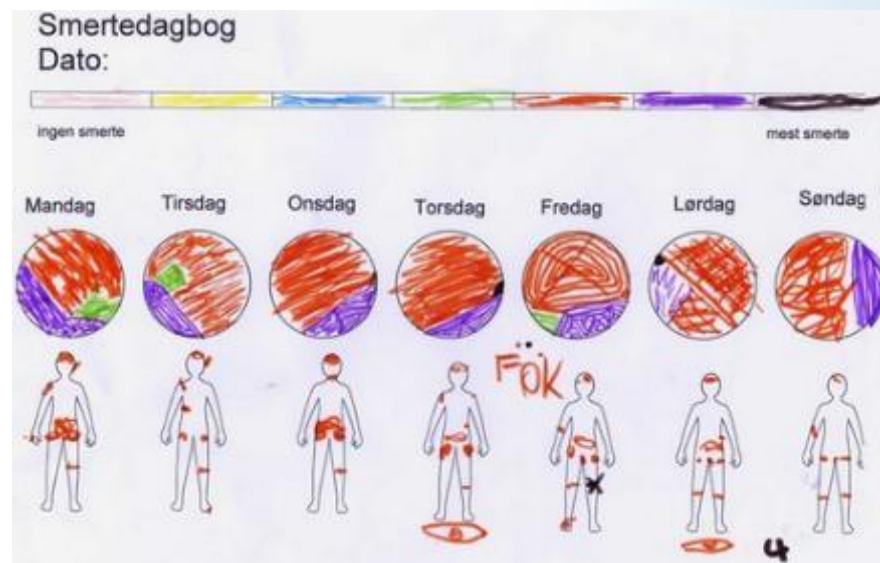
ANDRE BARN/UNGE SIER

- Det er vanskelig å skille seg ut – be om hjelp
- Bekymring for om andre tror deg
- Er selv forvirret over et svingende funksjonsnivå
- Kan synes det er flaut, når man ikke lever op til forventningene
- Blir lett stresset
- Når du har har det vondt/trøtt kan du ikke forstå ironi når andre tuller



SMERTER I HVERDAGEN

Du kan ha vondt og likevel være glad
Du kan ha vondt og likevel være aktiv
Du kan ha vondt uten du kan se det



HJERNEN OG NERVESYSTEMET

HJERNEN DIN ER KONSTANT AKTIV

Hjernen mottar hele tiden meldinger fra kroppen.

- Sansestimuli – lyd, lys, lukt, smak, berøring osv
- Muskler, indre organer

Du kan kjenne sult, smerte, tretthet, kroppens stilling osv – uten å kunne se det.

Hjernen din jobbar hele tiden med at motta og sortere meldinger fra kroppen din.

Den må avgjøre om den skal

- Endre posisjon
- Fortell deg om det
- Starte alarm/beredskap



DET AUTONOME NERVENSYSTEM – gass og brems

Det autonome nervesystem kan øke eller redusere smerteopplevelsen

Sympaticus – gass/akselererer



Parasympaticus - brems

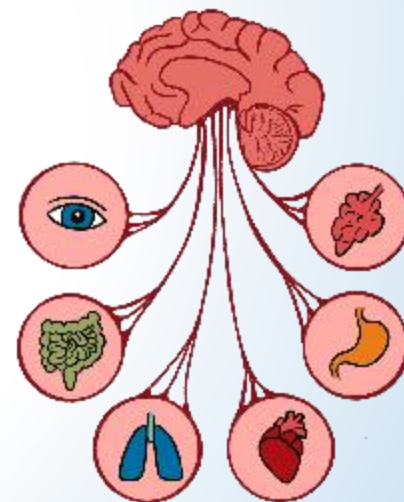


SMERTE AKTIVERER SPEEDEREN

Speederen (sympaticus) hjelper oss med å håndtere farlige og livstruende situasjoner.

En fysisk reaksjon som øker prestasjonen vår ved hjelp af stress hormoner.

- Ekstra blod i kroppen - hjertebank
- Ekstra oksygen for hjerne og muskler – endring i pusten
- Musklerne spennes op – endring i bevegelser



DET UNIKKE BARN

HVA KAN DU GJØRE

BESKRIV SMERTE DIN TIL ANDRE

Gjør smertedagbok bare når det er nødvendig og i kort tid

Bruk smertedagbok når det er nødvendig å rapportere om eller planlegge basert på hvor og når det gjør vondt

La barnet/den unge lage sin egen smertedagbok – de voksne kan lage sin egen basert på konkrete observasjoner. Om nødvendig!

DET UNIKKE BARN

SMERTEDAGBOG
DATO:

INSEN SMERTE

MANDAG TIRSDAG ONSDAG TORSDAG FREDAG LØRDAG SØNDAG

SEST SMERTE

SMERTEDAGBOG – SÅ ANDRE KAN FORSTÅ SMERTEN DIN

1. Bruk ditt eget system – tall eller farger
2. Farvelegg eller skriv tall i sirkelen for den enkelte dag.
3. Kryss av hvor smerten var.
4. Gjør det daglig i 1 MAKS 2 uker
5. Samme tid på dagen
6. De voksne må ikke blande seg

DET UNIKKE BARN

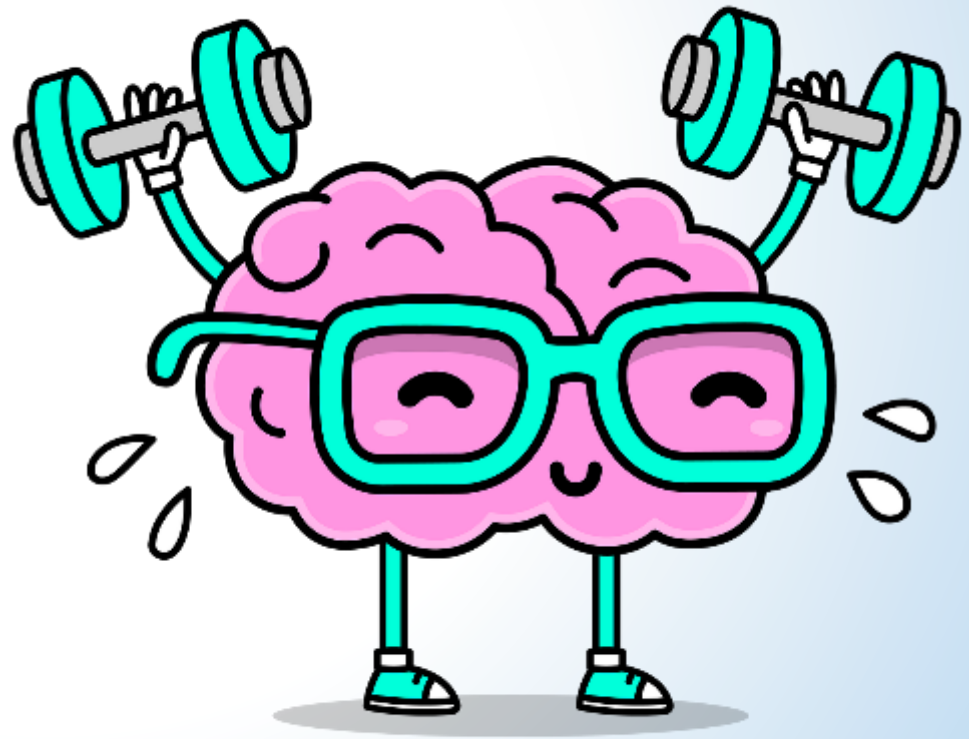
SMERTEDAGBOG
DATO: _____

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG

TRÅ PÅ BREMSEN (parasympatiske nervesystem)

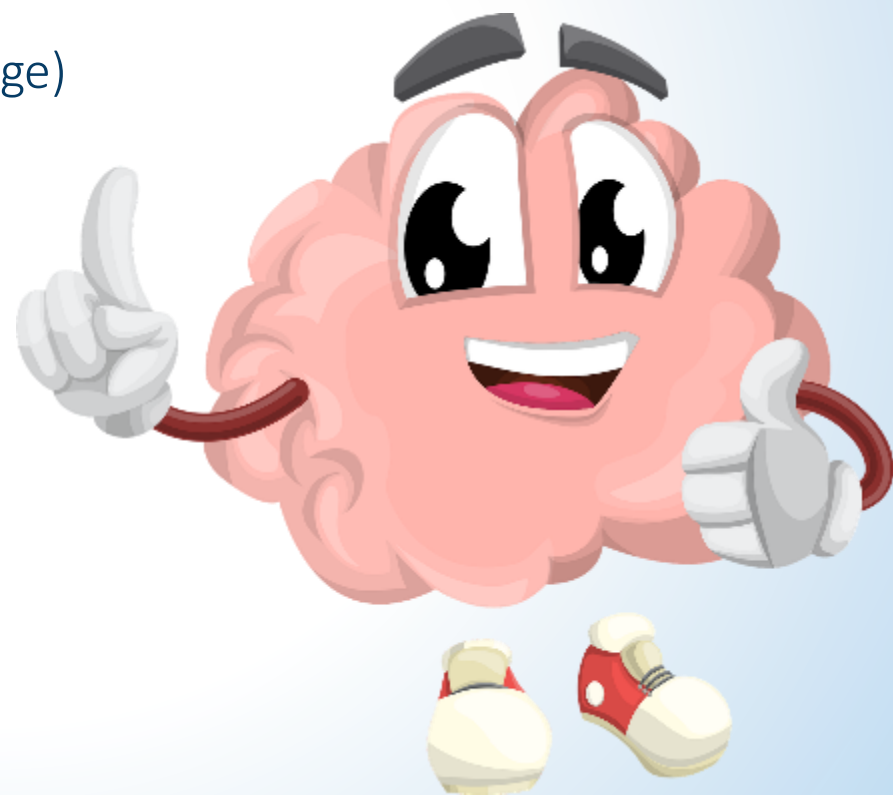
Da gjør det mindre vondt

- Lytt til musikk – beveg deg
- Klem, fast og dyp berøring
- Sanseopplevelser – nyt dem
- Puste – helt ned til magen
- Skift fokus – gjør noe du liker
- Ta pauser



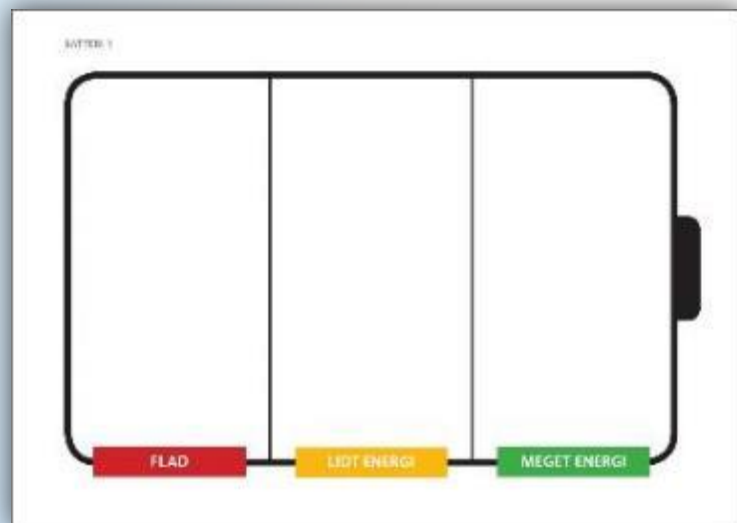
STYRKEKORT – hva kan hjelpe deg (3 x 3 kort)

- Lytt til musikk/ lydbok
- Natur – å være ute
- Snakk med venner (hvem og hvor lenge)
- Kjæledyr
- Les en bok
- Se ipad/tv (hva og hvor lenge)
- Hvem er god å være sammen med
- Fysisk øvelser/bevegelse
- Varmeteppe



Hva fungerer for deg?

BATTERI ØVELSE – fra Skole for mig



<https://danskepatienter.dk/temaer-projekter/temaer/boern-med-sygdom/skolelivet/redskaber-til-laerere/batterioevelse>

SKOLEGANG

- Informasjon til skole og barnehage – skap et trygt miljø
- Spesielle regler på skolen – pausekort, styrkekort, kontaktperson
- Det kan godt gjøre mere vondt i timen enn i lekepausen
- Noen aktiviteter er verdt smerten/trettheten
- Spesielle regler skal alltid planlegges og evalueres MED barnet/ungdommen



Kis Laursen

KHL@detunikkebarn.dk

- Forældrerådgivning
- Metakognitiv terapi
- Foredrag



LinkedIn

