

Smerteskole i Lejre

- For mennesker med fibromyalgi

Af journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

I Danmark skal man lede længe efter egentlige tilbud til fibromyalgiramte. Dette var også ergoterapeuterne, Maria Møllegaard og Gitte Hansens oplevelse. Ofte mødte de to kvinder fibromyalgiramte i det kommunale regi, som ikke passede ind på de gængse motionshold, og i det hele taget faldt lidt ved siden af i forhold til de tilbud, der eksisterede. Derfor besluttede de at opstarte en smerteskole for fibromyalgiramte, hvor ergoterapi er grundstenen.

„Vi oplevede, at fibromyalgi ikke har et godt renommé. Derfor ville vi gerne have fibromyalgi på tapetet. Og ergoterapi giver rigtig god mening, fordi vi her lærer de fibromyalgiramte at få kræfterne til at række i hverdagen. Vi mente, at vi kunne gøre en masse for disse mennesker, så det handlede i virkeligheden bare om at komme i gang,“ forklarer Maria Møllegaard.

Inden smerteskolen startede op i Lejre for et år siden, var det kun Parker Institutet på Frederiksberg, som tilbød et egentligt behandlingstilbud til fibromyalgiramte, og ventetiden var lang. De to kvinder ønskede derfor at udvikle et rent

ergoterapeutisk forløb, som var dybdegående og anderledes.

På smerteskolen i Lejre tilbydes et 8 ugers undervisningsforløb a 2x2 timer om ugen. Her er formålet bl.a. at oplyse om diagnosen og symptomerne samt at introducere brugen af kognitive strategier. Undervisningen er delt op i forskellige emner, der bærer titlerne: „Hold dig aktiv i hverdagen,“ „Identitet, roller og adfærd,“ „Energibesparende principper“ og „Tag ansvar for dit eget liv.“ Ydermere afprøves der hjælpemidler, og afslutningsvis indruges de nærmeste pårørende.

Målet med kurset er, at deltagerne skal opnå en større indsigt i deres egen situation og dermed få det bedre, både når det drejer sig om livskvalitet og aktivitetsniveau, men også i forhold til at kunne balancere arbejde og fritid og lære kunsten at sige nej.

Gitte Hansen forklarer, hvorfor kurset er bygget op med smertehåndtering frem for smertelindring som det primære fokus:

„Vi syntes i virkeligheden, det var det eneste, man kunne gøre. Med fibromyalgi er der ikke det her „easy fix.“ Man kan ikke tage en pille, og så er det overstået. Der er mange andre komponenter forbun-

det med denne sygdom end smerter. Det er svært at koncentrere sig, svært at huske, svært at tåle stress. Der er neurologiske udfald, som betyder, man kan falde. Det er let at komme til at fremstå lidt klodset. Og alle de ting er med til at rykke ved ens identitet,“ siger Gitte.

Hun fortæller, at kurset derfor også handler om at finde frem til, hvem man var, før man blev syg. At åbne kassen igen og finde ind til de værdier, som man havde, før man blev syg og følte, man mistede sig selv, som hun siger.

Et år efter opstarten er kurset blevet en stor succes, og der er nu et års ventetid for at kunne deltage. De to ambitiøse ergoterapeuter har da også flere ideer, som de gerne ser realiseret, såfremt økonomien tillader det.

» *Med fibromyalgi er der ikke det her „easy fix.“ Man kan ikke tage en pille, og så er det overstået.*

„Vi vil meget gerne lave et hold 2, hvor folk der har været igennem undervisningsforløbet, og derfor har genvundet motivationen, har mulighed for at deltage. Der skal være masser af fokus på træning. Samtidig er det vores ønske, at den undervisning, vi kører her på skolen, vil blive spredt ud til andre ergoterapeuter rundt om i landet, så flere fibromyalgiramte kan få glæde af vores tilbud,“ siger Maria Møllegaard og Gitte Hansen.

Ønsker man at deltage i kurset, kontaktes Lejre Smerteskole på telefon: 6010 0442.

Eller mail: mamo@lejre.dk eller gith@lejre.dk

Facebook: Gitte og Maria Bøgebakken

