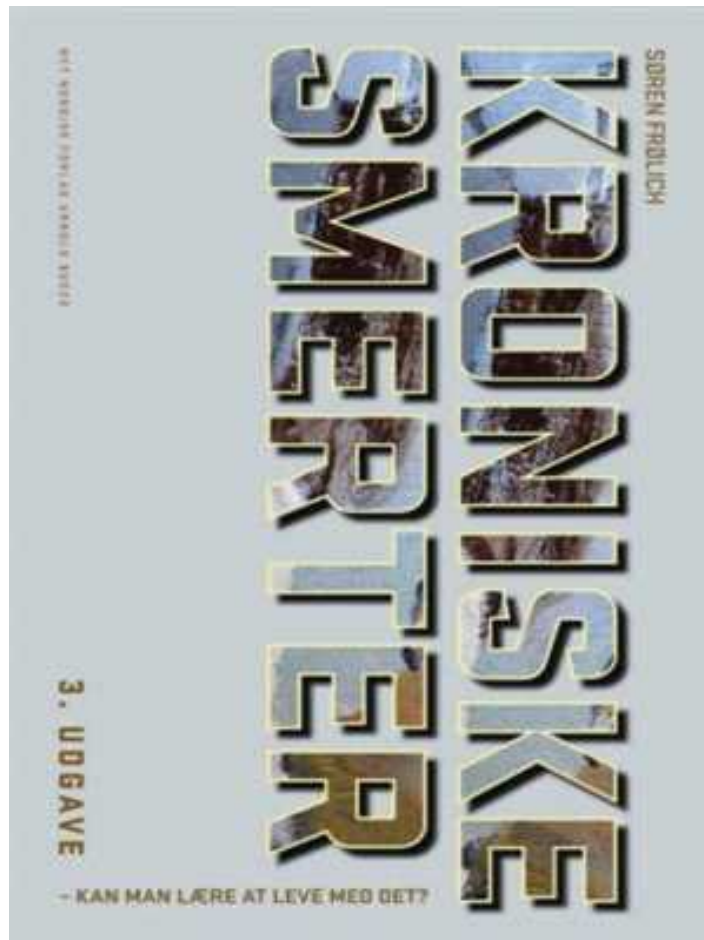


Kroniske smerter PDF

Søren Frølich



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Søren Frølich
ISBN-10: 9788717041929
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2639 KB

BESKRIVELSE

Som kronisk smerte-patient kan man selv gøre meget for at lindre smerterne og genvinde livskvaliteten bl.a. gennem mental smertehåndtering og bevidste tilpasninger af dagligdagens vaner. Målet med Kroniske smerter – kan man lære at leve med det? er at give smertepatienten de bedst mulige forudsætninger for at forstå sin situation, søge relevant hjælp og lære selvhjælp i forhold til smerteproblemet og dets mange følgevirkninger. Man regner med, at en femtedel af den voksne befolkning i den vestlige verden lider af vedvarende eller kroniske smerter dvs. smerter, som har været i mere end seks måneder. Der findes forskellige smertetyper herunder ledsmerter, nervesmerter og muskelspændingstilstande, som ofte er kombinerede med hinanden. De forskellige smertetyper reagerer ikke på samme slags behandling. I denne reviderede og ajourførte 3. udgave af Kroniske smerter – kan man lære at leve med det? gøres der rede for de nye videnskabelige forklaringer på, hvorfor nogle smerter udvikler sig til at blive kroniske, og de nye medicinske behandlinger, der er kommet gennem de sidste ti år, præsenteres. En kronisk smertetilstand er meget belastende for patientens fysiske, psykiske og sociale situation og får tit følge af ledsagesymptomer som depression, angst, vrede, søvn- og tarmforstyrrelser, træthed og nedsat hukommelse. I bogen lægges der stor vægt på betydningen af stress og forholdet til andre, f.eks. familie og omgangskreds. Sammenhængen mellem smerter, følelser, tanker og handlinger forklares, og de nye psykologiske behandlingsformer kognitiv terapi, ACT og mindfulness meditation er behandlet i nye afsnit. Bogen henvender sig direkte til kronisk smerte-patienten, men også pårørende og behandlere kan med fordel læse med. Søren Frølich er sundhedpsykolog på Det Tværfaglige Smertecenter, Herlev Hospital. Han har mange års erfaring med behandling af kroniske smerter og undervisning i, hvordan man bedst lærer at leve med et kronisk smerteproblem.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Kroniske smerter. Kronisk smerte er længerevarende smerte (over 6 måneder), som kan medføre store psykiske, sociale og eksistentielle følger.

Du er ikke alene ! 825.000 danskere lider af kroniske eller hyppigt tilbagevendende smerter. Vi har alle oplevet smerte. Ved at stikke sig på en nål, slå sig over ...

roniske smerter er karakteriseret ved at være langvarige og i værste fald livsvarige. Dette betyder i praksis, at der ofte vil være tale om en tilstand, et vilkår ...

KRONISKE SMERTER

[Læs mere ...](#)