

Gode råd til mennesker med Bodily Distress Syndrome (BDS)



**Forskningsklinikken for
Funktionelle Lidelser**

Gode råd til mennesker med Bodily Distress Syndrom (BDS)

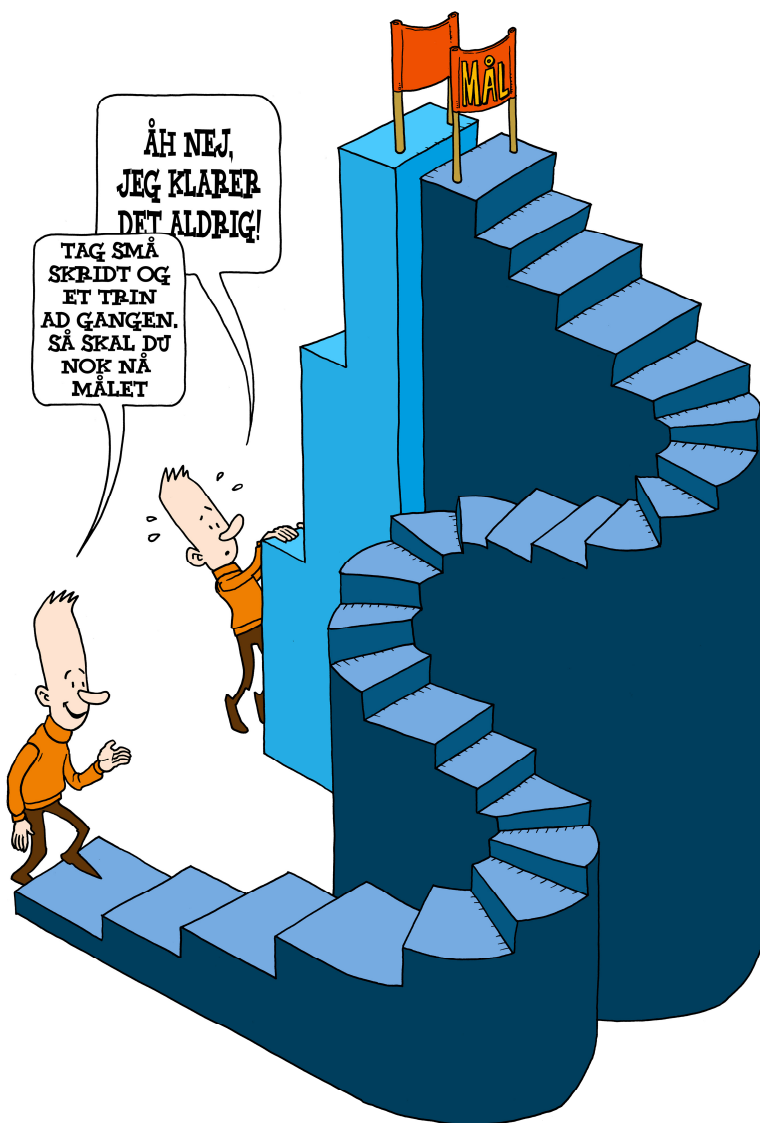
Denne brochure giver dig nogle enkle råd, der kan lette din hverdag, hvis du har BDS. Rådene fra brochuren bliver anvendt i behandlingen på Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser, og mange mennesker med svær BDS har haft glæde af at bruge dem i hverdagen.

Der er mange råd i brochuren, og det er ikke sikkert, du kan bruge dem alle sammen. Vælg derfor dem ud, der giver mening for dig at arbejde med.

Små skridt er vejen frem

Mange råd i behandlingen bygger på, hvad man kan kalde "små-skridt"-princippet. Det betyder, at du ligesom før du blev syg, kan sætte dig mål for, hvad du vil lave. Men i stedet for at gøre *alt* på én gang, kan du nå målet ved at planlægge flere små delmål på vejen derhen.

Et eksempel kan være, at du gerne vil holde fødselsdag for familien. Før du blev syg, kunne du måske gøre rent, handle ind og afholde fødselsdagsfesten på én og samme dag. For mange med BDS vil sådan en dag kunne føre til flere smerter og træthed. Nogle vil endda være sengeliggende de efterfølgende dage. Alene udsigten til symptomforværring kan få mange til helt at droppe fødselsdagsfesten. Her er det, at "små-skridt"-princippet kan være hjælpsomt. Du kan planlægge flere delmål som indkøb lidt ad gangen i ugen før festen, rengøring i mindre bidder (se 'Ugeskema') i dagene op til festen og i stedet for at bage selv, kan du købe en kage.



Ved graderet genoptræning er det vigtigt at gå gradvist frem, så man udfordres uden at blive overbelastet.

Ugeskema

Det kræver planlægning at bruge "små skridt". Ugeskemaet kan hjælpe dig med at planlægge din tid og skabe overblik over hverdagen. Ikke mindst kan det nedsætte antallet af symptomforværringer som følge af overanstrengelse.

Sådan gør du

Lav en liste over de ting, der skal gøres i løbet af ugen, fx havearbejde, rengøring, indkøb, tøjvask osv. Hvis listen bliver meget lang, kan du starte med at prioritere mellem gøremålene. Hvad er vigtigst for dig at nå? Hvad kan vente? Hvad kan du få andre til at hjælpe dig med?

Lav herefter et ugeskema, hvor du fordeler arbejdet ud over hele ugen. Du kan fx dele havearbejdet op i mindre bidder, så du tager én ting om dagen frem for hele haven på én gang. På denne måde undgår du lettere at overanstrenges dig. Det er også en god ide at skifte mellem forskellige arbejdsopgaver, så du bruger forskellige muskler.

Husk at sætte tid af til pauser i løbet af dagen. Særligt efter du har lavet en aktivitet, som du ved, er hård for dig. På næste side kan du se et eksempel på et ugeskema.

Eksempel på et ugeskema

Ugedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tid							
08:00 - 09:00	Afleverer børn	Gåtur	Læse	Afleverer børn	Gåtur	Fri	Fri
09:00 - 09:15	Klippe hæk	Luge ukrudt	Slå græs i forhaven	Slå græs i baghaven	Feje terrassen	Fri	Fri
09:15 - 10:00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10:00 - 11:00	Gåtur	Læse	Skrive mail	Løbetur	Læse	Skovtur	Male
11:15- 11:30							
11:30- 12:00							
12:00- 13:00							
13:00- 14:00							
14:00- 15:00							
15:00- 16:00							

Trinvis genoptræning

Det er vigtigt at genoptræne kroppen efter flere års sygdom. Den fysiske form har stor betydning for vores velvære både mentalt og kropsligt. Du må indstille dig på, at genoptræningen er en lang proces.

Sådan gør du

Når du skal i gang med trinvis genoptræning, skal du først og fremmest tage udgangspunkt i, hvad du kan på en dårlig dag. Genoptræningen skal starte fra dette niveau.

Hvis du kan gå 50 meter uden at få flere smerter, skal du gøre det i 14 dage. Du må gerne få ømme muskler og let træthed, men prøv at holde dig på et niveau, der ikke medfører længerevarende udmattelse og smerteforværring. Hvis du klarer at gå de 50 meter i 14 dage, kan afstanden sættes op til 100 meter. Igen efter 14 dage kan afstanden sættes op til 150 meter og så fremdeles. På denne måde kan du lave din egen genoptræningsplan, og med tid og tålmodighed kan du forbedre din fysiske form.

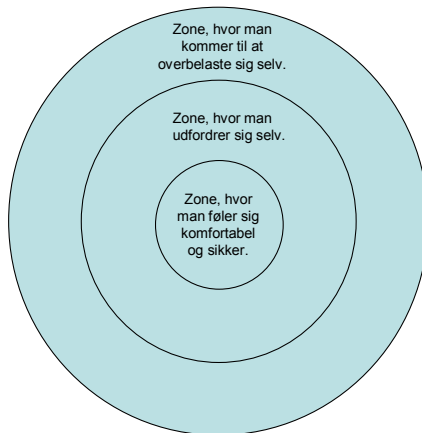
Daglig vedholdende træning

Det er den daglige vedholdende træning, der giver dig mere energi og overskud. Også selvom du kun kan en lille smule til at begynde med.

Det er vigtigt at huske, at selv om du skulle få det værre, ved at du er kommet til at gå for langt over dine grænser, så er det noget forbigående. Du kan ikke tage varig skade eller forværre din sygdom herved.

Trinvis genoptræning

Du skal finde en balance mellem tilstrækkelig aktivitet til at komme videre og ikke at overgøre denne aktivitet. Dette kan illustreres med de tre zoner, komfort, udvikling og overbelastning, som et menneske kan befinde sig i:



- I den **inderste zone**, er man afslappet og i stilstand, men der foregår ikke nogen ændringer eller udvikling.
- I den **yderste zone** udfordres du så meget, at udfordringen medfører en overbelastning. Lever man konstant i denne zone, kan det være skadeligt.
- I den **midterste zone** udfordres man, og det er her, der foregår en udvikling. Det er her, du skal befinde dig. Du skal udfordres så meget, at der kan foregå en udvikling, men ikke så meget at denne udfordring bliver til en belastning for dig.

Søvn

Mange med Bodily Distress Syndrom sover dårligt. Ofte handler det om dårlige søvnvaner, og dårlige vaner kan heldigvis ændres.

Sådan gør du

Hvis du nøje følger nedenstående råd igennem fire uger, vil din søvn med stor sandsynlighed forbedres.

Søvnhygiejne

1. Stå op til samme tid hver dag, uanset hvor meget du har sovet.
2. Læg dig kun til at sove, når du er søvnig.
3. Brug kun sengen til søvn og sex.
4. Stå op og gå ind i et andet rum, hvis du ikke er faldet i søvn inden for 15 minutter. Gå i seng igen, når du føler dig søvnig (målet er at falde i søvn hurtigt).
5. Hvis du ikke kan falde i søvn - gentag trin 4 (om nødvendigt flere gange).
6. Undgå at sove om dagen.
7. Undgå tobak, kaffe og alkohol.
8. Sørg for daglig motion i løbet af dagstiden.
9. Undgå sovemedicin over længere perioder.

Positive aktiviteter

Når du laver noget, du holder af, øges dit fysiske og mentale overskud. Og når du øger dit overskud, kan du bedre klare belastninger uden at blive stresset. Dvs. du kan hæve grænsen for, hvad du kan klare, hvis du bruger tid på positive aktiviteter.

Efter flere års sygdom kan det være svært at huske, hvad der gør én glad. Men prøv at huske på, hvad du tidligere holdt af at lave. Lav evt. en liste, og husk at sætte tid af i ugeskemaet.

Idéliste over mulige, positive aktiviteter

Understreg de aktiviteter, som du tror, du kunne finde glæde ved

- | | |
|---|--|
| 1. Læse skønlitteratur | 11. Lytte til musik |
| 2. Skrive dagbog | 12. Lægge dig i solen |
| 3. Dyrke aerobic | 13. Grine |
| 4. Ridning | 14. Huske tidligere rejser du har været på |
| 5. Købe blomster til dig selv | 15. Lytte til andre |
| 6. Købe bøger | 16. Læse en avis eller et ugeblad |
| 7. Gå i biografen | 17. Dyrke en hobby (frimærker/modelfly) |
| 8. Løbe en tur | 18. Være sammen med venner |
| 9. Rose dig selv for at have gjort et godt stykke arbejde | 19. Planlægge ferier eller andre aktiviteter, som gør dig glad |
| 10. Huske på gode begivenheder, som du har været involveret i sammen med venner | 20. Møde nye mennesker |

- | | | | |
|-----|--|------|--|
| 21. | Spise noget lækker | 61. | Spille på et musikinstrument |
| 22. | Øve karate/judo | 62. | Være kreativ (perler, keramik el. lign.) |
| 23. | Gå til yoga | 63. | Lave en gave til én du holder af |
| 24. | Lave huslige gøremål | 64. | Købe en cd med noget godt musik |
| 25. | Reparere din cykel eller din bil | 65. | Se boksning |
| 26. | Iklæde dig sexet eller smukt tøj | 66. | Planlægge en fest |
| 27. | Nyde en stille aften | 67. | Lave mad |
| 28. | Passe dine planter | 68. | Tage på bjergbestigning |
| 29. | Gå i svømmehallen | 69. | Skrive digte, noveller, bøger, artikler etc. |
| 30. | Dyrke motion | 70. | Købe tøj |
| 31. | Begynde at samle på gamle ting | 71. | Spise på restaurant |
| 32. | Tage til en fest | 72. | Arbejde |
| 33. | Tænke på at købe en ting | 73. | Tage på sightseeing |
| 34. | Spille golf | 74. | Lave havearbejde |
| 35. | Spille fodbold | 75. | Besøge en skønhedssalon/frisør |
| 36. | Flyve med drage | 76. | Spille tennis |
| 37. | Diskutere politik, film, bøger, filosofi osv. med venner | 77. | Være sammen med dine/andres børn |
| 38. | Gå til familiefest | 78. | Se et skuespil |
| 39. | Køre på motorcykel | 79. | Tage til koncert |
| 40. | Dyrke sex | 80. | Dagdrømme |
| 41. | Gå/løbe en tur i skoven | 81. | Køre en tur |
| 42. | Tage på campingtur | 82. | Lytte til radioen |
| 43. | Synge i badet eller når du ordner andre ting i huset | 83. | Se TV |
| 44. | Købe/plukke/ arrangere blomster | 84. | Lave lister over opgaver |
| 45. | Gå i kirke/moske/synagoge | 85. | Køre en tur på cykel |
| 46. | Tabe dig | 86. | Gå en tur ved vandet |
| 47. | Tænke på de ting, de er god til | 87. | Køb og/eller giv en gave |
| 48. | Holde en fridag | 88. | Gå i zoologisk have, parker, botanisk have el. lign. |
| 49. | Arrangere en klassegenforening | 89. | Gøre en opgave færdig |
| 50. | Løbe på skøjter | 90. | Gå til hestevæddeløb/motorcykelløb |
| 51. | Tage ud at sejle | 91. | Spise slik, kager, chips |
| 52. | Rejse til udlandet | 92. | Undervise nogen i dét du er god til |
| 53. | Male eller tegne | 93. | Tage billeder med digitalt—eller alm. kamera |
| 54. | Lave noget håndarbejde (strikke, hækle, sy) | 94. | Tage på fisketur |
| 55. | Sove | 95. | Overholde en slankekur |
| 56. | Køre en tur i bil | 96. | Være sammen med dyr |
| 57. | Deltage i foreningsarbejde/møder | 97. | Flyve i en flyvemaskine |
| 58. | Gå på jagt | 98. | Læse faglitteratur |
| 59. | Gå til kor | 99. | Spille amatørteater/gå til drama |
| 60. | Flirte | 100. | Være alene |

- | | |
|--|--|
| 101. Gå til badminton | 141. Gå til et foredrag |
| 102. Tage et langt og varmt bad | 142. Invitere venner på middag |
| 103. Tage på ferie | 143. Vaske hår og smøre dig ind i creme |
| 104. Betale af på din gæld | 144. Stå på vandski |
| 105. Samle på ting (mønter, sten osv.) | 145. Se på butikker |
| 106. Arrangere et stævnemøde | 146. Gå i cirkus, forlystelsespark, tivoli |
| 107. Slappe af | el. lign. |
| 108. Skrive breve | 147. Gå på loppemarkeder |
| 109. Tage børnene med til forlystelser | 148. Surfe på internettet |
| 110. Danse | 149. Spille Playstation |
| | 150. Chatte på internettet |
| 111. Tage på picnic | 151. Se på stjerner |
| 112. Meditere | 152. Bage en kage |
| 113. Spille volleyball | 153. Tage et fodbad |
| 114. Spise frokost med en ven på en café | 154. Tilbringe tid med din ægtefælle, børn og/eller venner |
| 115. Spille kort/spil (backgammon, skak, osv.) | |
| 116. Lave kryds og tværs | |
| 117. Spille rundbold | |
| 118. Se på og fremvise fotografier | |
| 119. Spille guitar | |
| 120. Spille pool | |
| 121. Købe lækre ting til dig selv (parfume, sko, tøj osv.) | |
| 122. Tale i telefon med venner | |
| 123. Gå på museum | |
| 124. Tænde stearinlys | |
| 125. Modtage eller give massage | |
| 126. Gå i sauna eller dampbad | |
| 127. Tage på skitur | |
| 128. Tage på kanotur | |
| 129. Gå til bowling | |
| 130. Lave snedkerarbejde | |
| 131. Fantasere om fremtiden | |
| 132. Gå til ballet, stepdans, salsa el. lign. | |
| 133. Passe fisk i akvarium | |
| 134. Engagere dig i politik | |
| 135. Lave frivilligt/velgørende arbejde | |
| 136. Lægge puslespil | |
| 137. Tage på stranden | |
| 138. Flytte om eller pynte op derhjemme | |
| 139. Gå til en sportsbegivenhed | |
| 140. Gå på diskotek/bar | |

Hvis du vil vide mere:
www.funktionellelidelser.dk



Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser
Aarhus Universitetshospital
Barthsgade 5, 2. sal
8200 Aarhus N
Tlf. 7846 4310 — Fax: 7846 4340
E-mail: funktionellelidelser@auh.rm.dk
Hjemmeside: www.funktionellelidelser.dk