

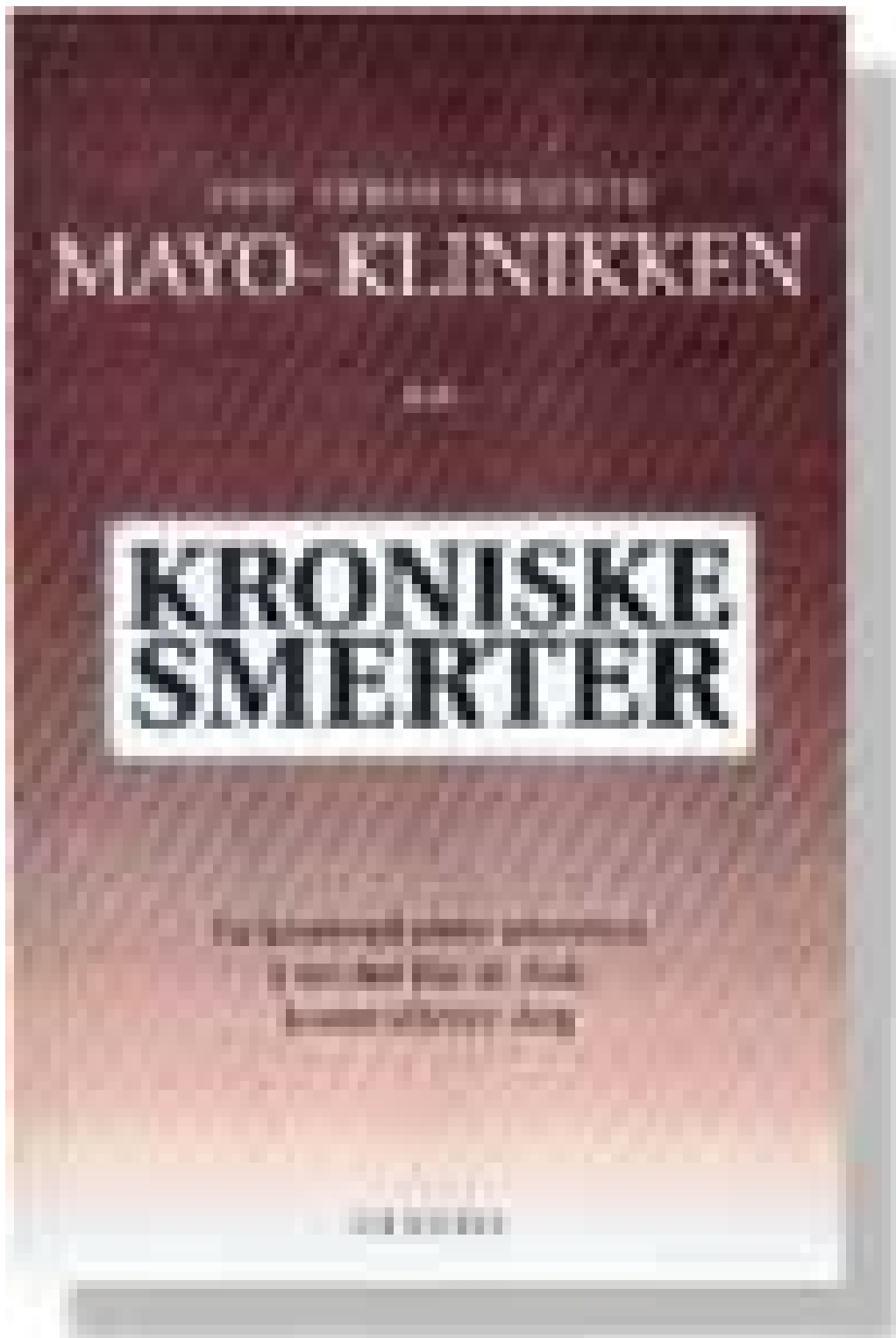
---

# Å leve med kronisk sykdom

---

BOKOVERSIKT

---



Boken anmeldes både av en pasient og av en lege. Den henvender seg til ungdom og voksne med kroniske sykdommer. Den er også godt egnet for familie og venner som vil vite mer om hvordan det er å ha en kronisk sykdom. Dessuten kan boken også gi enkelte svar på spørsmål det kan være vanskelig å stille som pårørende.

Forfatterens intensjon er å formidle den kunnskap som er opparbeidet ved Mayo-klinikken i USA. Klinikken har drevet årelang forskning på det å forstå og takle kroniske smerter. Et sentralt tema er betydningen av rett informasjon og veiledning, for å kunne leve et bedre liv med en smertesykdom.

Forfatteren har laget en lettfattelig og oversiktlig bok. Innledningsvis beskrives generell kronisk smerte; hvorfor og hvordan disse smertene oppstår og ulike smertetyper. Boken har også en oversikt over ulike sykdommer som gir kronisk smerte, og de sosiale og personlige utfordringene slike sykdommer kan medføre. Forskjellige grupper medisinere i forbindelse med dette blir også kort presentert.

Boken avrundes med konkrete råd man kan følge for å få kontroll over smerten både fysisk og psykisk.

Jeg som lever med kronisk smerte fikk mange svar på ting jeg har lurt på, og kjente meg godt igjen i mange av bokens problemstillinger. Boken gir mange gode råd uten å være belærende. Den gir deg en oppmuntring til å prøve å finne noe som passer akkurat deg. Vi som lever med kroniske smerter er alle forskjellige og opplever smerter og sykdom ulikt. Det er ofte slik at legene forteller deg hvordan du har det og hva som må gjøres. Denne boken kan hjelpe deg til å bli mer selvstendig og bevisst på din egen kropp. Å leve med kroniske smerter er ikke alltid lett og det finnes ingen mirakelkur som kan gjøre deg bedre, men man kan prøve forskjellige hjelpemidler som kan øke livskvaliteten.

Boken henvender seg til dem som lider av kroniske smerter og som ikke får hjelp til tross for gjentatte legebesøk, og pasienter som har forsøkt alt som de fleste kroniske smertepasienter forsøker for å få bukt med smertene. Forfatterne presiserer at smerter kan ha mange årsaker, inkludert følelsesmessige traumer og stress.

Det viktigste med boken er at den gir leseren praktiske og gjennomførbare råd om hvordan de kan forholde seg til smerte. Den tar opp ulike problemstillinger knyttet til atferd og livsstil, som søvnproblemer, depresjon og vanskeligheter på jobben. Forfatterne ønsker å stimulere til økt fysisk aktivitet. De forklarer hvorfor inaktivitet er spesielt lite hensiktsmessig for dem med kroniske smerter, og de gjør det på en ikke moraliserende måte. Men forfatterne vektlegger også viktigheten av å lære å slappe av og hvordan man kan redusere eller kontrollere stress. Balansegangen mellom aktivitet og hvile er vel det som mange med kroniske smerter synes er vanskelig.

I boken settes smerter inn i et større perspektiv, og tar opp temaer som hvordan tanker og følelser påvirker kroppen, den kroniske smertens kretsløp (som bl.a. handler om egenatferd og familieatferd), hvordan ta vare på seg selv og medisinerer.

Selvrespekt og selvtillit påvirker smerteopplevelsen, sinne og glede likedan. Boken gir lettfattelige «oppskrifter» på hvordan man kan gjøre den «indre monologen» mer hensiktsmessig for seg selv, hvordan man kan forholde seg til for eksempel eget sinne slik at det påvirker kroppen best mulig. I det hele tatt er dette en lettfattelig og inspirerende bok som alle som sliter med kroniske smerter vil ha nytte av – og kanskje de som behandler mennesker med kroniske smerter kan få noen tips også.

---

MajaBerge

Oslo

LivHaugli

Nasjonalt revmatologisk rehabiliterings- og kompetansesenter

Diakonhjemmets sykehus

Oslo

---

---

Publisert: 30. november 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.