

Formålet med behandling: Deltagelse i behandlingen skal give deltagerne viden om posttraumatisk hovedpine og værktøjer til at håndtere den nye hverdag, de ofte skal forholde sig til. Derudover giver det deltagerne mulighed for at møde andre med posttraumatisk hovedpine og med dem at drøfte forskellige strategier til aktivt at arbejde med den nuværende hovedpine.

For at afgøre om behandlingen har effekt, skal man som deltager være indstillet på at udfylde en række spørgeskemaer om sig selv og sine symptomer i det ½ år man deltager i projektet.

Har du spørgsmål til projektet, er du velkommen til at kontakte

Dorte Kjeldgaard

Psykolog, Dansk Hovedpinecenter

Tlf: 38 63 27 19

dorkje02@glo.regionh.dk

Dansk Hovedpinecenter
Glostrup Hospital
Ndr. Ringvej 69
2600 Glostrup
Tlf: 38 63 20 62

Patientinformation vedrørende psykologisk behandling af Posttraumatisk Hovedpine



Et af de hyppigste symptomer man kan opleve efter at have slået hovedet er hovedpine, der som regel forsvinder i løbet af kortere tid. Vedbliver hovedpinen mere end 3 måneder efter man har slået hovedet taler man om kronisk posttraumatisk hovedpine. Årsagen til hovedpinen er endnu ikke klarlagt, men der er formentlig både en fysisk såvel som en psykisk årsagsforklaring.

Behandlingstilbudene er ofte sparsomme, men på Dansk Hovedpinecenter i Glostrup har et nyt projekt til formål at undersøge og behandle patienter med posttraumatisk hovedpine.

Henvisning: Hvis du kan indgå i projektet kan din neurolog henvise dig til Dansk Hovedpinecenter. Du vil blive indkaldt til en lægesamtale hos en af centerets læger. Bemærk at der kan være ventetid på denne samtale. Hvis du og centerets læge finder det relevant, vil du blive henvist til en forsamtale hos psykolog Dorte Kjeldgaard.

Forsamtale: Samtalen hos psykologen varer ca 1 time, hvor du og psykologen taler sammen om din hovedpine, om din dagligdag og om eventuelle udfordringer og stressende faktorer i dit liv. Du vil samtidig modtage mere information om projektet. Da der er tale om et projekt, har samtalen også til formål at afgøre, om du kan indgå i projektet. Patienter med f.eks. store psykiske problemer, whiplash og sprogvanskeligheder kan

desværre ikke deltage i projektet. Hvis du kan indgå i projektet og er interesseret i at deltage, vil du ved lodtrækning enten blive tilbudt behandling kort tid efter, du har været til samtale hos psykologen, eller ca. ½ år efter.

Behandlingstilbudet: Behandlingen er et kursus med undervisning, gruppediskussioner, øvelser, afspænding og hjemmeopgaver ledet af psykolog. For at sikre et optimalt forløb forventes deltageren at bruge ca. 20 min. dagligt på hjemmeopgaver og afspændingsøvelser. Gruppen på maks 8 deltagere mødes 2 timer, 1 gang om ugen over 9 uger.

Emner der tages op i gruppen er bl.a.:

Posttraumatisk hovedpine – hvad dækker begrebet.

Hukommelses- og koncentrationsproblemer - hvordan kan man arbejde med det.

Accept - af nuværende situation.

Tanker og bekymringer – hvad betyder den måde vi tænker på for vores humør og handlemåde.

Smerter – hvad er smerter egentlig og kan man påvirke dem ved sin måde at handle og opleve dem på.

Energi forvaltning – hvordan kan man forvalte sin ofte sparsomme energi bedst muligt.

Afspændingsøvelser – introduktion og øvelse i forskellige typer af afspændingsøvelser.

(vend)